

PERSÖNLICHKEITSVERÄNDERUNGEN IN PERSONEN-ZENTRIERTEN GESPRÄCHSGRUPPEN

Abhandlung
zur Erlangung der Doktorwürde
der Philosophischen Fakultät I
der Universität Zürich

vorgelegt von
ILKA HAUENSTEIN-WITTENBERG
von Zürich

Angenommen auf Antrag von Herrn Prof. Dr. D. von Uslar

Zürich 1981
Zentralstelle der Studentenschaft

PERSÖNLICHKEITSVERÄNDERUNGEN IN PERSONEN-ZENTRIERTEN GESPRÄCHSGRUPPEN

Abhandlung
zur Erlangung der Doktorwürde
der Philosophischen Fakultät I
der Universität Zürich

vorgelegt von
ILKA HAUENSTEIN-WITTENBERG
von Zürich

Angenommen auf Antrag von Herrn Prof. Dr. D. von Uslar

Zürich 1981
Zentralstelle der Studentenschaft



Meiner lieben Mutter

in Dankbarkeit

gewidmet



Digitized by the Internet Archive
in 2026

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich Herrn Prof. Dr. D. von Usler dafür danken, dass er mir die Möglichkeit gab, diese Arbeit unter seiner Leitung durchzuführen.

Herrn Dr. B. Rutishauser danke ich für die Uebernahme des Koreferats und für die gründliche Durchsicht der Arbeit.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
I. EINLEITUNG	
a) Meine erste Begegnung mit den Ideen von C. R. Rogers und mit personenzentrierten Encounter-Gruppen	6
b) Beschreibung meines Arbeitskonzeptes	7
c) Methodisch-wissenschaftlicher Anspruch von Rogers und vorliegender Arbeit	8
II. THEORETISCHE ANNAHMEN VON C. R. ROGERS	10
II.1. <u>Rogers' Philosophie der Persönlichkeit</u>	10
a) Entstehung des klientenzentrierten Beratungskonzeptes	10
b) Historische Entwicklung der klientenzentrierten Gesprächstherapie	11
c) Entwicklung des "Selbstkonzeptes" eines Menschen	14
d) Tendenz zur "Selbstaktualisierung"	15
e) Entwicklung zu psychischer Gesundheit, zur Kongruenz zwischen Selbstkonzept und neuen Erfahrungen	16
f) Der "neue Mensch von morgen"	18
II.2. <u>Prozess der Persönlichkeitsentwicklung</u>	20
a) Ziel der Persönlichkeitsentwicklung	20
b) Wesentliche und unwesentliche Bedingungen für den Therapie-Erfolg	21
c) Beschreibung des "Selbstfindungsprozesses"	23
d) Entwicklung zur "Fassadenfreiheit"	24

II.3. <u>Wie sehen hilfreiche Beziehungen aus?</u>	25
a) Wichtige allgemeine Merkmale hilfreicher Beziehungen	25
b) 6 notwendige und hilfreiche Bedingungen für therapeutische Persönlichkeitsänderung	26
c) Humane Qualitäten des Therapeuten	29
d) Wie erwirbt der Therapeut die notwendigen Qualitäten und die notwendige Beziehungsfähigkeit?	29
e) Einsatz von Laienhelfern	31
II.4. <u>Personenzentrierte Gruppen</u>	32
a) Merkmale von personenzentrierten Gruppen	32
b) Unterscheidung zwischen "personenzentrierter Encountergruppe" und "klientenzentrierter Gruppentherapie"	33
c) Teilnehmerzusammensetzung	
d) Vor- und Nachteile von personenzentrierten Gruppen gegenüber personenzentrierten Einzeltherapien	34
e) Merkmale der Gruppenatmosphäre	37
f) Niemand wird abgelehnt, und doch darf jeder ablehnende Gefühle haben	38
g) Beschreibung des Gruppenprozesses	41
h) Persönlichkeitsentwicklung der Mitglieder	45
i) Charaktermerkmale und Einstellungen des Gruppenhelfers	46
j) Anwendungsbereiche	47
k) Nachteile und Gefahren	48

III.	ZUSAMMENFASSUNG EINER UNTERSUCHUNG: ERFAHRUNGSBERICHTE VON TEILNEHMERN PERSONEN- ZENTRIERTER ENCOUNTERGRUPPEN	Seite 50
III.1.	<u>Einleitung</u>	50
III.2.	<u>Zusammenstellung der Gruppen</u>	53
III.3.	<u>Beschreibung der methodischen Vorgehensweise in der Befragung der Teilnehmer</u>	54
III.4.	<u>Ergebnisse der Befragung</u>	55
III.4.1.	Erlebnisse während des Gruppentreffens	55
III.4.2.	Erlebnisse am Ende des Gruppentreffens und einige Tage hinterher	64
III.4.3.	Erlebnisse frühestens 6 Wochen hinterher	67
III.4.4.	Kontakte unter den Teilnehmern	76
III.4.5.	Kommentare zur äusseren Form der Gruppen- veranstaltung und Verbesserungsvorschläge	80
III.5.	<u>4 vollständige Interviews</u>	87
III.6.	<u>Persönliche Erfahrungen der Autorin</u>	96
	- als Teilnehmerin von personenzentrierten Encountergruppen und	
	- als Verfasserin dieser Arbeit	
	a) Methodologische Bemerkung zu dem persönlichen Bericht	96
	b) Persönliche Erfahrungen	96

IV.	VERGLEICH DER THEORETISCHEN ANNAHMEN MIT DEN ERFAHRUNGSBERICHTEN	99
IV.1.	<u>Sind die Gruppen in der Untersuchung vergleichbar mit personenzentrierten Encountergruppen?</u>	99
IV.2.	<u>Zur Selbstaktualisierung und Selbstfindung</u>	100
	a) Therapeutische Atmosphäre	101
	b) Entwicklung des persönlichen Engagements für die Selbstaktualisierung	101
	c) Sprechen über Probleme und Gefühle	103
	d) Fluss des Erlebens anstatt Heilung	104
	e) Schönere, aktive Lebensgestaltung	106
IV.3.	<u>Zur Kongruenz zwischen Selbst und neuen Erfahrungen</u>	107
IV.4.	<u>Zur "Fassadenfreiheit"</u>	109
IV.5.	<u>Zur Beziehungsfähigkeit</u>	113
	a) Kontaktaufnahme und Ueberwindung der Isolation	113
	b) Die Bedeutung des Vertrauens in der Beziehung	114
	c) Die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit in der Beziehung	115
	d) Wunsch nach mehr und intensiverem Kontakt	117
IV.6.	<u>Zum Prozess der Persönlichkeitsentwicklung</u>	118
IV.7.	<u>Zur äusseren Form der Persönlichkeitsentwicklung</u>	119
IV.8.	<u>Zum Gesamteffekt</u>	120
IV.9.	<u>Was in Rogers' Büchern bisher wenig berücksichtigt wurde:</u>	121
	a) Nachbetreuung und Vorbereitung auf den Alltag	121
	b) Freude daran finden, anderen zu helfen	124
	c) Nicht nur Gefühlsschulung, auch Verstandesschulung	125
	d) Zur Frage der Therapeutenauswahl	127

V.	ZUSAMMENFASSENDE UND ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN UND AUSBLICK FÜR WEITERE FORSCHUNGEN	Seite 129
VI.	ERGEBNISSE VON VERGLEICHBAREN UNTERSUCHUNGEN	132
VI.1.	<u>Zum heutigen Stand der Forschung über personen- zentrierte Encountergruppen</u>	132
VI.2.	<u>Untersuchungen von C. B. Truax und R. R. Carkhuff</u>	133
VI.3.	<u>Untersuchungen von F.-G. Pavel, K. Sander und E. Teuwsen</u>	134
VI.4.	<u>Untersuchungen von I. D. Yalom, M. A. Liebermann und M. B. Miles</u>	135
VI.5.	<u>Untersuchungen von R. Tausch und Mitarbeitern</u>	136
VI.6.	<u>Untersuchungen von Ch. Devonshire und J. Kremer</u>	138
VI.7.	<u>Untersuchung von Ph. D. Hobbs</u>	140
VI.8.	<u>Untersuchungen von C. R. Rogers</u>	140
VI.9.	<u>Zusammenfassende Bemerkungen zu den Untersuchungen</u>	141

I. EINLEITUNG

a) Meine erste Begegnung mit den Ideen von C. R. Rogers und mit "personenzentrierten Encountergruppen"

Vor neun Jahren, 1971, setzte ich mich zum ersten Mal mit den Ideen von C. Rogers auseinander.

Carl R. Rogers, 1902 in Oak Park, USA, geboren, entdeckte schon in seinen Jugendjahren auf der Farm seines Vaters, die auf wissenschaftlicher Basis geführt wurde, seine Vorliebe für naturwissenschaftliche Forschung. Er begann sein Studium an der Universität von Wisconsin im Fachbereich Agrarwissenschaft, wechselte dann auf das Fach Geschichte über und wollte Theologe werden.

Während der Studienjahre löste er sich von den streng religiösen Ansichten seiner Eltern und interessierte sich immer mehr für Erziehungsberatung, Pädagogik und Psychologie. Diese Fächer studierte er bis zum Hochschulabschluss. Er arbeitete acht Jahre im praktisch-psychologischen Dienst in Rochester. 1940 wurde er Professor und lehrte an der Ohio State University und an der Universität von Chicago. Heute ist er Resident Fellow am "Centre for Studies of the Person" in La Jolla, Kalifornien.

Rogers wurde beeinflusst von Otto Rank, dessen Arbeitsweise ihn faszinierte, von existenzphilosophischer Seite, von östlichen philosophischen und religiösen Richtungen und von der Gestalttheorie.

Er selbst "legt grossen Wert auf die humanistisch-anthropologische Orientierung der Client-Centred-Therapy und nennt sie ... eine existenzialistische Philosophie." (Rogers, 1975, S. 18, zit. nach Bense, 1977, S. 12)

Die Ideen von Rogers, seine Gedanken zum Menschenbild und seine daraus folgenden Handlungsanweisungen für hilfreiche therapeutische Beziehungen haben mich während meines Psychologiestudiums sehr fasziniert.

An der Universität Hamburg besuchte ich von 1973 bis 1975 verschiedene Kurse für Gesprächspsychotherapie bei Prof. R. Tausch, einem Schüler von C. Rogers.

Aus seinem Konzept für therapeutische Einzelbeziehungen entwickelte Rogers Gedanken und wesentliche Bedingungen für ein hilfreiches

therapeutisches Klima in Gruppen. Gruppen, in denen diese Bedingungen (siehe auch Kap. II.4.) in hohem Ausmass erfüllt werden, und deren Mitglieder infolgedessen menschlich wachsen und sich weiterentwickeln können, nennt er "personenzentrierte Encountergruppen".

Prof. R. Tausch, der bereits nach den Lehren von C. Rogers Gesprächspsychotherapie dozierte, brachte 1972/73 auch die Ideen der Encountergruppen-Bewegung vom Camp in La Jolla, Kalifornien, nach Hamburg und veranstaltete die ersten Encountergruppen. Bei der Organisation einiger dieser Encountergruppen half ich selbst mit, nahm an mehreren Gruppen teil und befragte die Mitglieder nach ihren Erfahrungen, die sie in den Gruppen gemacht hatten. Diese Begegnungen mit den Ideen von Rogers und mit personenzentrierten Encountergruppen gaben für mich den Anlass, eine Dissertation über dieses Gebiet zu schreiben.

b) Beschreibung meines Arbeitskonzeptes

In der vorliegenden Arbeit möchte ich im zweiten Teil die Gedanken von C. Rogers zum Menschenbild vorstellen sowie sein Konzept, wie man einem Menschen zu psychischer Gesundheit verhelfen kann.

Die theoretischen Annahmen zum Therapiekonzept hat Rogers zum ersten Mal 1942 in seinem Buch "Counseling and Psychotherapy" veröffentlicht. Im Laufe der Jahre entwickelte er seine Grundannahmen weiter und verarbeitete neue Forschungsergebnisse und Erfahrungen, die er in seiner langjährigen Beratungstätigkeit sammeln konnte.

In der Darstellung von Rogers' persönlichkeits- und therapietheoretischen Überlegungen stütze ich mich vorwiegend auf den Stand der neueren Veröffentlichungen.

Ich fasse Rogers' Gedanken jeweils unter Punkten zusammen, die mir wichtig erscheinen und ein Gerüst darstellen, in das seine Ausführungen eingeordnet werden können. Das soll einen optimalen Überblick über die Rogers'sche Theorie ergeben und eine Zusammenfassung seiner wichtigsten Gedanken aus sieben Büchern und einigen Artikeln. Einige Wiederholungen waren unvermeidlich, da wichtige Aspekte der Vollständigkeit halber unter mehreren Punkten erwähnt werden mussten.

Im dritten Teil der Arbeit rekapituliere ich die Ergebnisse der oben erwähnten Befragung, die ich im Rahmen einer Diplomarbeit unter Anleitung von Prof. R. Tausch und Diplom-Psychologe J. Kremer von 1973 bis 1975 durchgeführt habe. In dieser Forschungsarbeit befragte ich Teilnehmer personenzentrierter Encountergruppen nach ihren Eindrücken und Erfahrungen, die sie in den Gruppen gemacht haben. Diese Berichte habe ich gesammelt und ausgewertet. Die Ergebnisse meiner Untersuchung vergleiche ich im vierten Teil mit den vorher dargestellten Gedanken und Annahmen von Rogers zur möglichen Persönlichkeitsentwicklung.

Dabei berücksichtige ich folgende Fragen:

- Welche Ergebnisse unterstützen die Ideen von Rogers?
- Welche Ergebnisse unterstützen Rogers' Gedanken nicht oder nur eingeschränkt?
- Welche neuen Aspekte ergeben sich aus der Untersuchung, die bei Rogers noch nicht oder noch nicht genügend berücksichtigt wurden?
- Wie kann man die neuen Aspekte verstehen, und welche Schlussfolgerungen kann man daraus ziehen?

c) Methodisch-wissenschaftlicher Anspruch von Rogers und der vorliegenden Arbeit

Die Begriffe und Fragen, die in dieser Arbeit als wichtig angesehen und ausgewählt werden, stammen aus Rogers' Grundannahmen und Uebersetzungen zur Therapie selbst. Die methodische Vorgehensweise ist demnach vergleichbar mit einer "theorieimmanenten Untersuchung", in der vorwiegend Variablen angeführt werden, die in den gedanklichen Grundlagen von Rogers enthalten sind. Rogers selbst bezeichnet seine Ausführungen nicht als konsistente Theorien, sondern als vorläufige hypothetische Arbeitsgrundlagen, die einem Prozess ständiger neuer Experimente und einer Ueberprüfung unterworfen sind. Er betont immer wieder die Notwendigkeit fortwährender Forschungsarbeiten, um theoretische Formulierungen aus Erfahrungen heraus aufzubauen, anstatt

Erfahrungen so umzudeuten, dass sie in ein vorgefertigtes theoretisches Konstrukt hineinpassen.

Zu seinem eigenen wissenschaftlichen Anspruch nahm Rogers in folgender Weise Stellung:

"Even if the conditions which have been postulated as necessary and sufficient conditions for psychotherapy are more incorrect than correct (which I hope they are not), they could still advance science in this field by providing a base of operations from which fact could be winnowed out from error." (Rogers, 1957, S. 100)

Somit kann die vorliegende Arbeit zwar nicht den Anspruch haben, eine Theorie zu überprüfen, aber sie möge zum gedanklichen Nachvollziehen und Verstehen von Rogers' therapie- und persönlichkeits-theoretischen Annahmen anregen und so der Ueberprüfung der möglichen Gültigkeit seiner Ausführungen ein Stück weit näher kommen.

II. THEORETISCHE ANNAHMEN VON C. R. ROGERS

II.1. ROGERS' PHILOSOPHIE DER PERSÖNLICHKEIT

a) Entstehung des Beratungskonzeptes

C. Rogers hat im Verlauf seiner mehrjährigen Therapie- und Beratungstätigkeit ein Therapiekonzept entwickelt, das in der damaligen Zeit (1940) grundlegend neue Gedanken enthielt. Er betrachtete den ratsuchenden Menschen nicht mehr als abhängigen Patienten, sondern als einen unabhängigen, selbstgesteuerten und selbstverantwortlichen Klienten.

Rogers setzte sich mit mehreren damals verbreiteten Beratungstechniken auseinander, zum Beispiel mit Suggestionen, Ratschlägen, Ueberredung und Interpretation. In diesen Techniken, so meinte Rogers, betrachteten sich die meisten Berater als befugt, über das Leben ihrer Klienten zu bestimmen. Rogers vertrat die Auffassung, dass es besser sei, der Entwicklung des Klienten freien Lauf zu lassen, so dass dieser zu einem selbständigen Menschen werden könne. Im Mittelpunkt der Betrachtung stand hier das Individuum und nicht das Problem, und das Interesse galt immer mehr dem Prozess der Beratung und der Therapie. Es war nicht das Ziel, ein bestimmtes Problem zu beseitigen, sondern das Individuum in die Lage zu versetzen, gegenwärtige und zukünftige Probleme selbständig und angemessen lösen zu können. Diese Auffassung wurde sowohl durch klinische Erfahrungen als auch durch Forschungsergebnisse erweitert, vertieft und bekräftigt. (vgl. Rogers, 1978, S. 17)

Wer zum ersten Mal etwas über personenzentrierte Gesprächsführung erfährt, unterschätzt diese Methode leicht und beschreibt sie voreilig in folgender Weise:

- Man spielt dort einfach die "weiche Tour".
- Man redet ein bisschen, ist nett und liebenswürdig.
- Der Therapeut nickt stumm und wiederholt nur die Worte des Klienten.

Dies alles ist nicht das Wesentliche des personenzentrierten Ansatzes von Rogers, was unter anderem auch diese Arbeit zeigen möchte.

b) Historische Entwicklung der Klienten-zentrierten Gesprächstherapie

- In den Jahren 1940 bis 1950 stand im therapeutischen Konzept die "Nicht-Direktivität" im Vordergrund. Die Betonung des therapeutischen Prozesses lag auf Sicherheit und Geborgenheit in der therapeutischen Beziehung und auf dem Glauben an die individuelle Fähigkeit des Klienten zur selbständigen und sinnvollen Lösung seiner Probleme. Der Therapeut schuf dafür eine permissive, ermutigende, weitgehend angstfreie Atmosphäre, in der der Klient seine Gefühle äussern konnte, ohne dass der Therapeut interpretierte oder das Gespräch und damit den Klienten in eine bestimmte Richtung lenken wollte.
- Im zweiten Entwicklungsabschnitt der Gesprächstherapie (1950 bis 1967) trat die Wichtigkeit der kognitiven Einsicht des Klienten in seine Problemlage zurück zugunsten einer selbstexplorativen Auseinandersetzung mit seiner Gefühlswelt. Der Therapeut übernahm hierzu eine helfende Funktion, indem er die Gefühle, die in den Aussagen des Klienten enthalten waren, erkannte und sie dem Klienten in seinen Worten mitteilte. Auf diese Weise konnten dem Hilfesuchenden seine Gefühle bewusster werden, so dass er mit ihnen besser umzugehen lernte.
- Die Entwicklung der Gesprächstherapie von 1967 bis heute geht dahin, als wesentliche therapeutische Grundlage die intensive zwischenmenschliche Beziehung anzusehen. Ziel ist der Austausch interpersoneller Erfahrungen zwischen Therapeut und Klient und das Verständnis des Klienten aus seiner Sichtweise. Der Therapeut empfindet das Erleben des Klienten nach, fühlt mit und nimmt sich gleichzeitig als ein anderes, autonomes Individuum wahr.

- In neuerer Zeit haben jene Therapiemethoden immer stärkeren Einfluss gewonnen, die ihre therapeutische Aufmerksamkeit dem aktuellen Erleben eines Klienten widmen.

Nach E. T. Gendlin, einem Mitarbeiter von Rogers, beginnt Psychotherapie dann, wenn der Klient jenseits intellektueller Vorgänge zu einem unmittelbar gegenwärtigen, gefühlsmässigen Erfahren seiner Probleme kommt. Gendlin hält die Bedeutung, die der Klient seinen Gefühlen und seinen Erlebnissen beimisst, sehr wichtig und nennt den direkten Gefühlsprozess, der alles durchdringt, "experiencing". Den Wirkmechanismus einer positiv verlaufenden Therapie sieht er in einer "Verflüssigung" oder einem "Wieder-in-Gang-setzen" von vorher eher starren, strukturgebundenen Erlebnisweisen.

In diesem Ansatz wird betont, dass weniger das Reden über Gefühle wichtig ist, sondern das direkte Erleben. Bei Stockungen des Erlebensprozesses kann der Therapeut "erlebnisaktivierende Methoden" zu Hilfe nehmen wie zum Beispiel das "focusing", eine Art meditative, gedankliche und gefühlsmässige Konzentration auf bestimmte problematische Situationen oder Beziehungen oder auch andere therapeutische Elemente, zum Beispiel aus der Gestalttherapie oder aus der Bioenergetik. (vgl. Pavel, 1978, S. 26 f.)

Der Prozess des "focusing" verläuft in Richtung auf das Zentrum der Gefühle.

Ein Klient beschreibt seine Gefühle während dieses Prozesses sehr deutlich:

"Wenn man nur ein Stückchen in ein Erlebnis hineindringt, wird man wie am Rande eines Wirbelsturmes herumgeschleudert. Man muss immer weiter hineindringen, bis zum Auge des Wirbelsturmes. Erst dort ist es ruhig, und erst dort kann man sehen, wo man ist." (Gendlin, 1978, in: Bommert/Dahlhoff, S. 29)

- Bei der Entwicklung verschiedener Therapieeinrichtungen ist zu beobachten, dass umso mehr Techniken angewendet werden, je neuer die entsprechende Therapierichtung ist. Dabei denke ich an die Verhaltenstherapie, die eine neue Therapierichtung ist. Ich habe bei der

Beobachtung der Entwicklung der Verhaltenstherapie bemerkt, dass dort immer mehr Techniken entwickelt wurden, wie zum Beispiel Selbstbehauptungstraining, Phobien-Behandlung, Anti-Raucher-Programm oder Therapie bei Alkohol-Missbrauch. Auch in der Gesprächspsychotherapie beobachtete ich, dass zunehmend mehr Gewicht auf die Gesprächstechnik gelegt wurde. Zuerst wurde vorwiegend Nicht-Direktivität und dann die Verbalisierung der Gefühle für wesentlich gehalten. Später kamen immer mehr Variablen hinzu, und in Hamburg zum Beispiel, am psychologischen Forschungsinstitut der Universität, stellte sich heraus, dass dies einen Mangel beinhaltete, und zwar den, dass zu wenig Wert auf die Beziehung zwischen Therapeut und Klient gelegt wurde.

Gerade in der personenzentrierten Gesprächsführung geht es heute jedoch nicht darum, ein Arsenal von Techniken zu entwickeln, sondern darum, eine tragfähige, solide, sichere, menschliche, therapeutische Beziehung aufzubauen und während eines Gespräches durchzuhalten. Wer den verschiedenen Techniken zu viel Gewicht beimisst, läuft Gefahr, die Bedeutung der Beziehung zu unterschätzen. Der Psychologe steht hier vor der schwierigen Frage, ob ihm eine Technik die Aufnahme der Beziehung erleichtert oder erschwert.

In psychologischen Praxen ist zu beobachten, dass oft nicht nur nach einer einzigen Therapieschule gearbeitet wird. Viele Psychologen bilden sich nach mehreren psychologischen Schulen aus und weiter und wählen für eine Therapie einige Elemente aus und kombinieren sie miteinander ("integrativer Ansatz"). Indem durch die Psychotherapie-Forschung eine Vermehrung des objektiv überprüften Wissens erreicht wird, kann es schliesslich zu einem Ableben der verschiedenen Schulen der Psychotherapie kommen.

"Die Ueberzeugung wächst in mir, dass wir Gesetzmässigkeiten der Persönlichkeit und des Verhaltens entdecken, die so bedeutsam für den menschlichen Fortschritt oder die Anthropologie sind, wie es das Gesetz der Schwerkraft oder die Gesetze der Thermodynamik in anderen Bereichen sind." (Rogers, 1973, S. 30)

c) Entwicklung des "Selbstkonzeptes" eines Menschen

Wie der Mensch fühlt, wie er sich, wie er seine Mitmenschen und die Welt sieht und empfindet, wird ihm schon in der Kindheit, meist im Elternhaus vermittelt. Dies kann vom Kind bewusst oder auch unbewusst wahrgenommen werden. Im Verlauf der Entwicklung übernimmt das Kind Meinungen seiner Erziehungspersonen, macht Erfahrungen und kommt zu Annahmen, Ansichten und Meinungen über den eigenen Wert und den Wert anderer Menschen und Dinge. Das Individuum reagiert nicht auf eine absolute Realität, sondern auf seine Wahrnehmung der Realität. Zum Beispiel können der Sohn und die Tochter einer Familie unterschiedliche Wahrnehmungen von ihren Eltern haben.

Die Erfahrungen werden im Laufe der Zeit differenziert. Wie das Kind und später dann der Erwachsene über sich denkt, was er von sich hält, wie er andere wahrnimmt und einschätzt, ist somit abhängig von den Meinungen, die er als Kind erfahren hat. Die Werte, die den Erfahrungen beigemessen werden, können vom Organismus direkt erfahren werden oder von anderen so übernommen werden, als wären sie direkt erfahren worden. (vgl. Rogers, 1972 (b), S. 430)

Folgendes Beispiel veranschaulicht die Entwicklung des "Selbstwertgefühls":

Sobald ein Kind etwas erlebt, erlebt es auch Lust- und Unlustgefühle und verhält sich in Richtung auf Lustgefühle. Es möchte geliebt werden und strebt positive Werte für sein Selbst an. Es tut alles, um den Eltern zu gefallen und verhält sich eher in einer Art, die die Eltern für lobenswert halten. Je nach dem Ausmass, in dem dies dem Kind gelingt, bzw. wie oft es Akzeptierung und wie oft es Ablehnung wahrnimmt, entwickelt es ein eher positives oder ein eher negatives Selbstwertgefühl. Wird es für etwas abgelehnt, was ihm eigentlich Lustgefühle oder Gefühle der Ueberlegenheit bereitet, zum Beispiel, wenn es sein Geschwister schlägt, so verzerrt es eventuell seine Empfindung der Lust und Ueberlegenheit und verdrängt diese Gefühle. Die Bewertung seiner Gefühle und Handlungen ändert sich.

Auf diese Weise entwickelt der Mensch ein Konzept, quasi eine Brille, durch die er sich und die anderen sieht und erlebt.

Die Struktur des Selbst sollte flexibel sein, damit der Mensch neue Erfahrungen in das schon bestehende Selbstkonzept mit verarbeiten kann. Ein flexibles Selbstkonzept ermöglicht es dem Menschen, neue Wahrnehmungen nicht verzerren zu müssen, damit sie in das Selbstkonzept hineinpassen. Er kann die Realität dann besser erkennen und innerlich abbilden.

Die Ausführungen über das Selbstkonzept und über das Selbstwertgefühl erinnern an Alfred Adler, für den die Entwicklung eines Lebensplanes und die Entstehung von Minderwertigkeitsgefühlen und deren Kompensation von zentraler Bedeutung in der Entwicklung eines Kindes waren.

d) Tendenz zur "Selbstaktualisierung"

Rogers stellt fest, dass jeder Organismus die Tendenz hat, sich zu erhalten und weiterzuentwickeln. Er beruft sich bei dieser Feststellung auf namhafte Autoren wie Goldstein, Maslow, Angyal und Bertalanffy, die eine solche "Selbstverwirklichungstendenz" für die fundamentale Antwort auf die Frage halten, was einen Organismus am Leben erhält. (vgl. Rogers, 1978, S. 267)

Auch das organische menschliche Leben strebt nach Ausweitung und Autonomie.

Von den biologischen Beobachtungen schliesst Rogers dann auf psychologische Vorgänge und sagt, das Basismotiv menschlichen Verhaltens sei, seine Bedürfnisse zu befriedigen, Erfahrungen zu machen und sich zu entfalten. Dieses Bestreben des Menschen bezeichnet Rogers als "Selbstaktualisierungstendenz".

Sie ist eine dem Organismus zugehörige Tendenz, seine Fähigkeiten in Richtung auf Selbstverwirklichung und Reife zu entfalten. Diese beinhaltet grosse Unabhängigkeit, Selbstverantwortlichkeit und wachsende Selbstregulierung. Dabei strebt der Organismus dahin, seine komplexen Fähigkeiten zu entfalten, wenn man ihm die Möglichkeit dazu gibt, anstatt sich mit einfachen Funktionen zu begnügen.

Jedes Individuum hat grosse Möglichkeiten, sich selbst zu verstehen, sein Selbstkonzept, seine Einstellungen und sein Verhalten zu ändern, wenn dieses Potential aktiviert werden kann.

Häufig ist der Mensch sich selbst entfremdet, ohne Orientierung für das, was er braucht und was ihm gut tut. Er verhält sich nach starren Konzepten, Regeln und Konstrukten. Da jedoch der Mensch ein lernfähiges Wesen ist, kann er lernen, sich bessere Bedingungen für sein Leben zu schaffen und Vertrauen zu gewinnen in die "Weisheit des Körpers, die es ihm gestattet, sich selbst zu erhalten und zu entwickeln." (Rogers, 1978, S. 272)

An dieser Stelle möchte ich Parallelen zur Gestalttherapie und Bioenergetik erwähnen:

Auch in der Gestalttherapie und Bioenergetik spielen Vergleiche zwischen Organismus und Psyche eine wesentliche Rolle. Es wird in diesen Therapierichtungen davon ausgegangen, dass der Mensch ein einheitliches Ganzes ist und dass sich seine psychischen Beschwerden auch im körperlichen Ausdruck und im Verhalten widerspiegeln. Therapeut und Klient richten hier ihr Augenmerk unter anderem auf den Körperausdruck und versuchen, über diesen die Psyche zu verstehen und zu beeinflussen.

e) Entwicklung zu psychischer Gesundheit, zur Kongruenz zwischen Selbstkonzept und neuen Erfahrungen

Wie oben ausgeführt wurde, beruhen das Verhalten und das Empfinden eines Individuums auf seinem erworbenen Selbstkonzept, das heisst auf seinen Erfahrungen und Meinungen über sich selbst und die Welt. Jeder Mensch - wie jedes andere Wesen auch - macht fortlaufend neue Erfahrungen, die ständig mit seinem erworbenen Bild, seinem Selbstkonzept konfrontiert werden. Die neuen Erfahrungen versucht er, in das bereits bestehende Bild einzuordnen. Wenn dies nicht möglich ist, das heisst, wenn die neuen Erfahrungen mit dem Selbstkonzept unvereinbar sind, entsteht eine potentielle psychische Spannung für das Individuum, eine grundlegende Diskrepanz zwischen dem erfahrenden

Organismus und dem Konzept des Selbst.

Nun kann der Mensch zwischen zwei Möglichkeiten wählen: Entweder ist er sehr festgelegt auf seine vorgefassten Meinungen über sich und andere, dann deutet er neue Erfahrungen um, verzerrt diese oder nimmt selektiv wahr, damit sie wieder mit seinem Selbstkonzept übereinstimmen; oder er kann sich auf neue Erfahrungen realistisch einstellen und sein Selbstkonzept ändern.

Folgende Darstellung veranschaulicht eine Wahrnehmungsverzerrung:

Hat jemand in der Erziehung viel Kritik und Ablehnung erfahren und sich ein negatives Selbstbild geschaffen, so wird es ihm schwerfallen, sich positiv zu sehen, auch wenn er erfolgreich ist und von anderen geschätzt wird. Er kann dies nicht empfinden und hält vielleicht Freundlichkeit ihm gegenüber für Falschheit, einen gutgemeinten Hinweis hält er für Kritik.

Für Rogers ist die Entdeckung gelegener Einstellungen sehr wichtig. Er meint, die "Erfahrung der Entdeckung von gegenwärtigen Einstellungen und Emotionen im Selbst, die erfahren, aber nie bewusst erkannt worden sind, stellen eines der tiefsten und wesentlichsten Phänomene der Therapie dar." Im Verlauf der Therapie kommt es zur "Erfahrung der Reorganisation des Selbst", einem Prozess, der erforderlich werde, wenn diese gelegenen Elemente der Erfahrung ins Bewusstsein gelangten.

(Rogers, 1973, zit. nach Strotzka, 1975, S. 272)

Macht der Organismus kontinuierlich Erfahrungen, die mit der Selbststruktur nicht kongruent sind, werden diese unterschwellig als Bedrohung wahrgenommen. Eine bewusste Kontrolle wird zunehmend schwieriger, und es entsteht eine psychische Fehlanpassung. Der Organismus strebt dann danach, Bedürfnisse zu befriedigen, die nicht bewusst zugegeben werden. Er reagiert auf Erfahrungen, die vom bewussten Selbst gelehnet werden. Ein psychisch angepasstes Individuum verfügt über ein Selbstkonzept, welches es ihm ermöglicht, die Realität unverzerrt wahrzunehmen.

Selbstkonzept und erfahrene Realität stimmen dann überein, sind kongruent. Je höher die Inkongruenz zwischen Wahrnehmung und Selbststruktur

ist, desto höher sind die empfundene Angst und Spannungen.

Hat ein Individuum ein unrealistisches Selbstkonzept erworben, müsste hier die Therapie einsetzen. Die Therapie könnte ihm ermöglichen, ein realistischeres Selbstkonzept zu bilden und Inkongruenzen zwischen Selbstkonzept und Erfahrungen des Organismus aufzulösen. Möglich wird dies erst, wenn das Individuum die Elemente seines gegenwärtigen Erlebens, seiner Einstellungen sich selbst und der Welt gegenüber und Elemente seiner Entscheidungssituation kennenlernt. Das ist jedoch eine schwierige Arbeit, da gerade für den ängstlichen Menschen jedes "In-Frage-stellen" seines Selbst- und Weltbildes eine grosse Verunsicherung bedeutet.

f) Der "neue Mensch von morgen"

Der personenbezogene Ansatz im zwischenmenschlichen Umgang könnte nach C. Rogers' Ansicht zur Entwicklung eines neuen, für sich selbst und andere verantwortungsvollen Menschen führen.

Die Institutionen unserer Gesellschaft (Schule, Industrie, Streitkräfte etc.) beruhen auf der Annahme, die menschliche Natur sei so beschaffen, dass man dem Individuum nicht trauen könne, dass es von Klügeren oder Höhergestellten gelenkt, belehrt, bestraft, belohnt und beherrscht werden müsse. Der personenbezogene Ansatz von Rogers dagegen basiert auf der Ueberzeugung, dass der Mensch im Grunde ein vertrauenswürdiges, gutes Wesen sei. Dieser Ansatz dient dazu, Wachstum und Entwicklung des gestörten oder normalen Individuums anzuregen, den Menschen zu ermutigen und ihm zur freien Selbstentfaltung zu verhelfen.

Man könnte sich an dieser Stelle fragen, wie Rogers mit bösen, dämonischen Eigenschaften des Menschen umzugehen gedenke. Hierzu hat er in der mir bekannten Literatur nicht Stellung genommen. Prof. von Uslar machte auf diese Frage hin in einer Vorlesung den Vorschlag, dass der Therapeut auch das Dämonische im Menschen lieben lernt. (mündliche Aussage in einer Vorlesung, SS 1979, Universität Zürich)

Die personenzentrierte Auffassung geht davon aus, dass sich der Mensch zum "Guten" entwickelt, wenn man ihm die Möglichkeiten dazu gibt, und dass etwas Dämonisches, Sadistisches nicht in der Natur des Menschen angelegt ist. Es geht dabei nicht darum, aggressive Tendenzen auszuschliessen und zu vernachlässigen.

Aehnlich wie im Vorschlag von Prof. von Uslar gilt auch hier, Gefühle wie Hass, Zorn, Aggressionen im Menschen anzunehmen. Es wird dann häufig der Effekt beobachtet, dass gesteigerte Formen dieser negativen Gefühle umso mehr verschwinden, je tiefer man in die Gefühlswelt des Klienten eindringt.

Rogers setzt seine Hoffnungen auf den "neuen Menschen von morgen" und schreibt ihm folgende Eigenschaften zu:

Der "neue Mensch von morgen" repräsentiert einen ständigen Prozess der Ueberprüfung von Hypothesen im Denken und Handeln, die einen verwerfend, anderen folgend.

Er erkennt, dass es so etwas wie eine statische Wahrheit nicht gibt, nur eine Reihe sich wandelnder Annäherungen an die Wahrheit.

Er vertraut seinen eigenen Erfahrungen, misstraut jeder Autorität und beschliesst, nur denjenigen Gesetzen zu gehorchen, die ihm persönlich als richtig und gerecht erscheinen und jene zu missachten, die er für falsch und ungerecht hält.

Er nimmt auch die Konsequenzen seiner Handlungen auf sich.

Rogers vermutet, dass dieser "neue Mensch" auch auf Widerstände und Feindseligkeit von seiten traditioneller Meinungen stossen wird. Doch er ist auch der Auffassung, dass der Evolutionsprozess, der diesen Menschen entstehen lässt, nicht aufzuhalten ist. Rogers erhofft sich mit den neuen Werten einen Umschwung von einer profit- und organisationsbezogenen Auffassung zu einer personenbezogenen Sichtweise, mit der eine völlig anders geartete Kultur entdeckt und entwickelt werden könnte. (vgl. Rogers, 1978, S. 312 - 314)

II.2. PROZESS DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

a) Ziel der Persönlichkeitsentwicklung

Dieses Thema könnte man mit folgenden Fragen einleiten:

- Wie wächst der Mensch heran zu einem selbstbewussten, selbstkongruenten, psychisch gesunden Individuum?
- Was heisst "Psychotherapie"?
- Was heisst "konstruktive Persönlichkeitsänderung"?

Rogers definiert "Persönlichkeitsveränderung" mit folgenden Worten:

"... change in personality structure of the individuum (...) means greater integration, less internal conflict, more energy utilizable for effective living." (Rogers, 1957, S. 95)

Ziel der Therapie ist auch die Fähigkeit, sich auszudrücken und das schon in Kap.II.1.e) beschriebene grundlegende Konstrukt "Selbstkongruenz" im Menschen zu erhöhen, das heisst, die Diskrepanz zwischen dem aktuellen Erleben des Organismus und seinem individuellen Selbstbild zu vermindern.

"Eines der wichtigsten Ziele jeder Beratungserfahrung ist sicherlich das Zutagefördern jener Gedanken und Einstellungen, Gefühle und emotionell belastenden Impulse, die sich um die Probleme und Konflikte des Individuums konzentrieren." (Rogers, 1972 (a), S. 123)

Zum Persönlichkeitswachstum ist es nötig, dass der Klient "Inkongruenz" erlebt und/oder ein Mindestmass an Ängstlichkeit bzw. psychischer Verwundbarkeit realisiert. Mit einfacheren Worten gesagt: Er muss merken, dass es ihm schlecht geht, und Hoffnung auf Besserung haben, sonst hat er keine Motivation, sich Hilfe zu holen.

Das ermöglicht dem Klienten intensive Selbstexploration vor allem jener Gefühle, die im Zusammenhang mit seinen Problemen stehen, und damit konstruktive Persönlichkeitsänderung im Sinne erhöhter Selbstverwirklichung und verminderter psychischer Beeinträchtigung.

Wie schon erwähnt wurde (Kap.II.1.d)), wird das Streben nach erhöhter Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung als eine dem Organismus

inhärente Kraft angenommen. Therapie bedeutet damit für Rogers die Befreiung der latenten Fähigkeiten. In der Therapie werden Bedingungen geschaffen, in denen sich die Selbstaktualisierungstendenz entfalten kann, und unter denen ein Prozess der Veränderung eingeleitet wird. Am Ende der Therapie ist dieser Prozess nicht abgeschlossen. Es tritt zwar eine Veränderung ein, ein empirisch überprüfbarer Unterschied im Befinden vor und nach der Therapie im Sinne einer Verbesserung, aber keine Heilung im Sinne vom Ende einer Krankheit. Das Idealbild von einem endgültigen, abgeschlossenen Heilungsprozess ist in Frage zu stellen. Auch nach der Therapie einer körperlichen Krankheit muss der Patient auf einen Rückfall gefasst sein.

Ziel der Rogers-Therapie ist zu lernen, mit Problemen besser umzugehen, und sich flexibel und realistisch auf neue, schwierige Lebenssituationen einzustellen. R. Tausch fasst die Änderungen beim Klienten nach einer Gesprächspsychotherapie wie folgt zusammen:

"Verminderung der Diskrepanz 'Selbstkonzept - Idealkonzept' durch Änderung des Selbstkonzeptes, realistischere Selbstwahrnehmung, grösseres Vertrauen in die eigene Person, grösseres Ausmass an Selbststeuerung, grössere Akzeptierung der eigenen Person und anderer Personen, geringere Ignorierung und Verzerrung von Erfahrungen, geringere Beeinträchtigung durch Stress und schnellere Erholung von Belastungen, insgesamt grössere Ähnlichkeit mit einer seelisch gesunden, gut integrierten und funktionierenden Persönlichkeitsstruktur." (Tausch, 1970, S. 5)

b) Wesentliche und unwesentliche Bedingungen für den Therapieerfolg

Für den Erfolg einer Psychotherapie, einer psychologischen Beratung, hält Rogers folgende Bedingungen für nicht wichtig, die in anderen Therapierichtungen für wesentlich gehalten werden:

- Er meint, genaue psychologisch-diagnostische Untersuchungen der Klienten seien nicht wesentlich für den Heilungsprozess. Er geht davon aus, dass für jedes Individuum die gleichen Bedingungen, die gleiche Gestaltung der therapeutischen Beziehung wichtig sind,

unabhängig davon, ob ein Mensch als neurotisch, ängstlich, schizophren, gehemmt usw. eingestuft wird. Rogers sieht nur dann einen Sinn in der Diagnose, wenn der Therapeut sich dadurch in der Beziehung mit dem Klienten sicherer fühlt.

- Er hält es einerseits für angebracht und notwendig, dass der Therapeut sich Wissen und Erfahrung aneignet über die für menschliches Wachstum notwendigen Bedingungen, damit er ein Ziel für die Therapie bestimmen kann. Andererseits hält er rein intellektuelles Wissen des Therapeuten und entsprechendes Training von Fähigkeiten (skills) für nicht notwendig. Das gilt für psychologisches, psychiatrisches, medizinisches und religiöses Wissen. Er hält dies für unabhängig vom Verständnis und Mitgefühl für den Menschen. Letzteres beruht unter anderem auf der Lebenserfahrung. (siehe auch Kapitel II.3.d), S. 29 über therapeutische Qualitäten)
- Die Beziehung zwischen Therapeut und Klient wird nicht als eine besondere Art von Beziehung angesehen. Bedingungen, die in einer therapeutischen Beziehung als wichtig angesehen werden, sind auch wichtig in allen anderen konstruktiven zwischenmenschlichen Beziehungen. Das gilt für den Schulbereich, für Freundschaften, für Partnerschaften und am Arbeitsplatz. Dort haben sich dieselben Einstellungen (siehe Kap. II.3., S. 25) als hilfreich und bedeutsam erwiesen. Überall im Alltagsleben werden die für zwischenmenschliche Beziehungen notwendigen und hinreichenden Bedingungen in mehr oder weniger grossen Ausmass verwirklicht. Besonders in guten Freundschaften werden diese günstigen Bedingungen zeitweise erfüllt. In der Therapie jedoch sollte der Therapeut die für eine gute Beziehung günstigen Bedingungen nicht nur zeitweise herstellen, sondern auch während der Dauer der therapeutischen Gespräche beibehalten.
- Rogers hält die Art der zwischenmenschlichen Beziehung für den wichtigsten Indikator für Erfolg oder Misserfolg der Therapie, und zwar nicht nur für die klientenbezogene Therapie. Die verschiedenen Therapietechniken, wie zum Beispiel systematische Konditionierung,

gruppendynamische Uebungen, Analyse der Kindheit und auch die für die klientenbezogene Therapie wichtige Technik "Verbalisierung emotioneller Erlebnisinhalte" hält er für einen Kanal, über den die Beziehung zwischen Therapeut und Klient in förderlicher Weise gestaltet werden kann, und über den die hierfür wesentlichen Bedingungen verwirklicht werden können. (vgl. Rogers, 1957, S. 101)

c) Beschreibung des Selbstfindungsprozesses

Der therapeutische Prozess zur Selbstfindung eines Individuums beruht auf dem Glauben an dessen Verantwortlichkeit und an seine Fähigkeit zum konstruktiven Persönlichkeitswachstum unter dazu hilfreichen Bedingungen.

Schon in seinen frühesten Darstellungen beschreibt Rogers den therapeutischen Prozess in der klientenbezogenen Therapie im wesentlichen aus drei Schritten bestehend:

- 1) Der Klient äussert seine persönlichen Gefühle und erlebt hierbei Erleichterung. (emotionelle Katharsis)
- 2) Beim Sprechen über seine Gefühle erhält er mehr Einsicht in Ursachen und Beschaffenheit seiner persönlichen Schwierigkeiten.
- 3) Diese Bewusstwerdung der Probleme befähigt ihn zu positiven Wahlen und Entscheidungen hinsichtlich der verschiedenen Probleme in seinem Leben. Es wächst sein Vermögen, sich selbst zu lenken. (vgl. Rogers, 1977, S. 120)

Während der Therapie konzentriert sich der Therapeut auf die phänomenale Welt des Klienten, das heisst, der Helfer versucht, die Welt des Klienten so zu sehen, wie dieser sie sieht. Das unmittelbare, gegenwärtige Erleben wird als sehr wichtig für die Therapie angesehen. Dieses soll dem Klienten ermöglichen, sich selbst realer wahrzunehmen. Der hilfreiche Prozess wird als eine ständige Veränderung der Erfahrungs- und Erlebnisweisen des Klienten in Richtung auf mehr Übereinstimmung (Kongruenz) zwischen seiner Erfahrung und seinem Selbstkonzept gesehen.

Da sich im therapeutischen Prozess das Selbsterleben des Klienten ändert, wird implizit eine Lösung der Probleme vorbereitet. Der Therapeut braucht keine Lösung anzubieten.

d) Entwicklung zur "Fassadenfreiheit"

Zum Prozess der Selbstfindung gehört es, sich kennenzulernen, seine Gefühle verstehen zu lernen und sich schätzen zu lernen.

In einer Atmosphäre der Freiheit und Wertschätzung kann der Klient beginnen, falsche Fassaden, Masken und Rollen fallenzulassen, mit denen er vorher dem Leben begegnet war. Er kann versuchen, grundlegende Motivationen zu entdecken, die ihn leiten können und die seinem Selbst eher entsprechen. (vgl. Rogers, 1973, S. 116)

Einsicht beinhaltet häufig nicht nur das Erkennen der Rolle, die das Individuum spielt, sondern auch das Erkennen der unterdrückten Impulse im Selbst. Solange das Individuum bestimmte Einstellungen, die es in sich vorfindet, leugnet, solange wird es kompensatorische Einstellungen defensiven Charakters beibehalten. Wenn es auch weniger lobenswerte Gefühle als Teil seiner selbst akzeptieren kann, verschwindet das Bedürfnis nach defensiven Reaktionen. Oft entdeckt der Klient, dass er sich eher so verhält und so denkt, wie er meint, dass andere es von ihm erwarten, anstatt nach seinen eigenen Bedürfnissen und Ueberlegungen zu handeln. Eine Maske abzulegen, von der man geglaubt hat, sie sei Teil des wirklichen Selbst, kann ein zutiefst beunruhigendes Erlebnis sein. Doch wenn die Freiheit vorhanden ist zu denken, zu fühlen und zu sein, dann bewegt sich der einzelne in eine Richtung, die ihm mehr entspricht und erreicht den "Kern seines Wesens".

Abwehrhaltung und Rigidität werden allmählich durch zunehmende Offenheit gegenüber der realen Erfahrung ersetzt. Der Mensch lernt, sein Leben als fließenden, fortwährenden Prozess zu sehen, in dem er ständig neue Aspekte seines Wesens im Strom seiner Erfahrung entdeckt.

II.3. WIE SEHEN HILFREICHE BEZIEHUNGEN AUS?

a) Wichtige allgemeine Merkmale hilfreicher Beziehungen

Das tragende Moment in der Therapie ist die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Der Therapeut interessiert sich echt für seinen Gesprächspartner und versucht, zu verstehen und nachzuempfinden, wie dieser denkt und fühlt, ohne zu bewerten. Er besitzt die Fähigkeit, jemandem zuzuhören, präzise zu erfassen und zu formulieren. Eine konstruktive Änderung der Persönlichkeit des Klienten tritt dann mit Wahrscheinlichkeit ein, wenn der Therapeut das Erleben erfassen kann, das in der inneren Welt des Klienten in unmittelbarer Gegenwart abläuft. (vgl. Rogers, 1977 (b), S. 185)

Dies ist nur möglich in der freien, offenen, zwischenmenschlichen Kommunikation zwischen Therapeut und Klient. Rogers lehnt deshalb jede absichtliche Manipulation im Sinne einer systematischen Veränderung der therapeutischen Verhaltenselemente entschieden ab. Er hält ein gleichbleibend konsistentes Therapeutenverhalten zur Gestaltung einer hilfreichen, therapeutischen Beziehung für hinreichend. Nicht Wissen, intellektuelles Training, Technik, Schulrichtung fördern konstruktives Persönlichkeitswachstum, sondern Gefühle und Einstellungen, die vom Helfer verwirklicht werden und vom Klienten wahrgenommen werden, und zwar

- einfühlsames, empathisches Verstehen der Gefühle und deren persönliche Bedeutungen für den Klienten,
- ein warmes, akzeptierendes Wertschätzen des Klienten,
- unbedingte, positive Zuwendung und
- Betonung der Würde des Klienten bei seiner Suche nach Selbstverwirklichungsmöglichkeiten.

Der Therapeut teilt dem Klienten in der Therapie selbst unzweideutig seine eigenen Gefühle mit, die er dem Klienten gegenüber in der therapeutischen Situation empfindet, wenn diese mit den Problemen des Klienten in Zusammenhang stehen. So hilft er dem Klienten, über Gefühle

zu sprechen, indem er selbst ein Modell für den Klienten darstellt.

b) 6 notwendige und hilfreiche Bedingungen für therapeutische Persönlichkeitsänderung

Rogers hält 6 Bedingungen für grundlegend für einen Prozess der Persönlichkeitsänderung. Er erachtet es für notwendig, dass diese Bedingungen über eine bestimmte Zeit verwirklicht werden.

1. Es muss eine Beziehung entstehen

Die erste Bedingung erscheint fast wie eine Selbstverständlichkeit und wurde schon erwähnt:

Zwischen Therapeut und Klient muss eine Beziehung entstehen, das heisst, die zwei Personen befinden sich bis zu einem bestimmten Grad im Kontakt miteinander. Jeder nimmt sich und sein Erleben, seine Wahrnehmungen als unterschiedlich zu denen des anderen wahr. Konstruktive Persönlichkeitsänderung kann nur in einer Beziehung entstehen.

Die anderen fünf Bedingungen beschreiben den Charakter der Beziehung, und zwar die notwendigen charakteristischen Merkmale jeder Person in der Beziehung.

2. Notwendige Voraussetzungen beim Klienten

Die zweite Bedingung betrifft die notwendigen Voraussetzungen beim Klienten. Damit der Klient motiviert ist, etwas bei sich zu verändern, muss er einen Zustand von Inkongruenz erleben, verletzlich oder ängstlich sein. Das wird er als störend erleben und verändern wollen.

3. Echtheit des Therapeuten

Die dritte Bedingung liegt im Charakter des Therapeuten und wird als wichtigste Bedingung für ihn angesehen. Daher wird sie hier ausführlicher behandelt als die anderen Bedingungen.

Der Therapeut muss eine kongruente, ehrliche, integrierte Per-

sönlichkeit sein. Er äussert dem Klienten gegenüber offen, wie er fühlt und denkt. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass der Therapeut dem Klienten jede kleine Episode aus seinem Alltagsleben unterbreitet und ihm sämtliche Charaktereigenschaften, jede Schwäche, jede Stärke aufzählt. Das ist weder notwendig noch möglich. Die Offenheit bezieht sich lediglich auf die gegenwärtigen Aspekte, die für die Beziehung zwischen Therapeut und Klient und für die Probleme des Klienten wichtig sind. Das Gegenteil würde bedeuten, sich hinter einer unechten Fassade zu verstecken.

Zur Echtheit des Therapeuten und seiner Wertschätzung des Klienten gehört auch eine gewisse Härte und Bruskierung oder Konfrontation, die nicht immer angenehm für den Therapeuten und den Klienten sind. Wenn der Therapeut den Klienten wirklich ernstnehmen will, muss er sich auch fragen: "Was bin ich dem Klienten an Ehrlichkeit schuldig?" Der Therapeut muss, wenn ihm der Klient ein Anliegen ist, etwas auf sich nehmen, was dem Klienten vielleicht nicht gefällt, für dessen Entwicklung zur Selbständigkeit aber unumgänglich ist. Ist der Klient zum Beispiel gewöhnt, dass man ihm genau sagt, was er zu tun und zu lassen hat, so bedeutet es keine Hilfe für ihn, wenn der Therapeut auf diese Hoffnungen und Erwartungen eingeht. Der Gesprächstherapeut muss der Versuchung widerstehen, als Retter aufzutreten.

4. Unbedingte, positive Zuwendung des Therapeuten

Der Therapeut sollte sich dem Klienten mit positiven Gefühlen zuwenden, doch darf die Zuwendung an keine Bedingung geknüpft sein. Er darf nicht werten im Sinne von:

- Wenn du dies tust oder sagst, bist du schlecht,
- wenn du jenes tust oder sagst, bist du gut.

Der Klient handelt und entwickelt sich entsprechend seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten, und das ist weder gut noch böse.

5. Einfühlungsvermögen des Therapeuten

Der Therapeut fühlt sich so gut in die Wahrnehmung und Sichtweise des Klienten ein, als ob es seine eigene sei.

Dabei erlebt er die Gefühle nicht direkt mit, da er sich als eigenständiges Individuum wahrnimmt. Er versteht jedoch den Klienten sehr gut in dessen Gefühlen und nimmt sie als zu ihm gehörig wahr. Er leidet quasi nicht mit.

Ausgangspunkt zum Verständnis des Verhaltens ist das innere Bezugssystem des Individuums selbst. Folgende Feststellungen sind typisch für ein hohes Ausmass an Einfühlungsvermögen:

"The therapist is well able to understand the patient's feelings.

The therapist is never in any doubt about what the patient means.

The therapist's remarks fit in just right with the patient's mood and content.

The therapist's tone of voice conveys the complete ability to share the patient's feelings." (Rogers, 1957, S. 99)

6. Der Klient empfindet die notwendigen Qualitäten des Therapeuten

Der Klient muss zu einem Mindestmass das Einfühlungsvermögen und das Akzeptieren empfinden, das der Therapeut verwirklicht.

Oft wird er es nicht direkt spüren, aber er muss es auf irgendeine Weise wahrnehmen, bewusst oder unbewusst.

Ebenso müssen die Äusserungen, die Verbalisierungen des Therapeuten für den Klienten nachvollziehbar und verständlich sein.

Eine sehr treffende, richtige Aussage des Therapeuten kann nutzlos sein, wenn der Klient sie nicht versteht.

Auf die Messungen der notwendigen Bedingungen und Eigenschaften möchte ich hier nicht eingehen, da dies über den Rahmen der Arbeit hinausgehen würde. Messtechnische Probleme kann der Leser bei Bedarf bei Rogers, 1957, nachlesen.

c) Humane Qualitäten des Therapeuten

Es ist relativ schwierig, in Rogers' vielfältigen und umfassenden Gedanken, die er in seinen Büchern niederlegt, eine klare Struktur wesentlicher Einfluss- und Bestimmungsgrößen zu entdecken und deren Beziehungen untereinander herauszufinden.

An dieser Stelle möchte ich der besseren Verständlichkeit wegen noch einmal kurz die Anforderungen zusammenfassend erwähnen, die an die Persönlichkeit des Therapeuten gestellt werden.

Diese sind:

- unbedingte Achtung und Wertschätzung der Person des Klienten
- Echtheit des psychologischen Helfers
- geringe Lenkung des Klienten
- keine professionelle Expertenrolle
- kein Ausüben von Macht über den Klienten
- Anerkennen der Möglichkeit des Klienten, selbst zu verstehen

Rogers ist in seinen direkten Verhaltensanweisungen für den Therapeuten sehr zurückhaltend. Er beschreibt nur Verhaltensweisen, die sich unter bestimmten Bedingungen günstig auswirken können.

Teilweise sind die für günstig gehaltenen Einstellungen des Therapeuten sogar logisch unvereinbar.

Zum Beispiel sind "unbedingte positive Zuwendung" jedem Klienten gegenüber und "Echtheit" manchmal unvereinbar, denn der Therapeut hat dem Klienten gegenüber auch negative und ablehnende Gefühle. Erst wenn er sich auch diese eingestehen kann, kann er in dieser Situation nach einer konstruktiven Lösung für die Therapie suchen.

d) Wie erwirbt der Therapeut die notwendigen Qualitäten und die nötige Beziehungsfähigkeit?

In Kapitel II.2.b) (S. 21) wurde erwähnt, dass rein intellektuelles und diagnostisches Wissen nicht wichtig für den Therapeuten sind. Es wurde auch erwähnt, dass für echtes Mitgefühl für einen Menschen Lebenserfahrung notwendig sei, die nicht nur vom Alter abhängig ist.

Rogers hält es für das wichtigste Ziel in der Ausbildung von Therapeuten, dass der angehende Therapeut seine eigenen grundlegenden Beziehungen zu Menschen klärt und versteht und die zugehörigen einstellungsmässigen und philosophischen Begleitumstände dieser Beziehungen. (vgl. Rogers, 1972 (b), S. 376)

Er vertritt die Auffassung, dass sich der Therapeut am besten in den Klienten einfühlen kann, wenn er selbst dazu fähig ist, seine Gefühle nicht zu verdrängen, sondern diese ernst zu nehmen und zu äussern. Damit lernt er seine Gefühle genauer kennen, lernt, mit ihnen umzugehen und kann dann sein Verhalten und Erleben auf konstruktive Weise der Realität anpassen. Der Therapeut sollte quasi den gleichen Prozess durchgemacht haben, zu dem er dem Klienten verhelfen möchte.

Von Rogers und Tausch wird vorgeschlagen, dass zukünftige Therapeuten und Helfer (facilitators) an mehreren personenzentrierten Encountergruppen teilnehmen und/oder selbst eine Gesprächspsychotherapie als Klient mitmachen. Hier können die Ausbildungskandidaten prüfen, wie offen sie überhaupt sein können, wieviel Angst und Misstrauen sie gegenüber den Menschen haben, wie gern sie mit ihren Mitmenschen sprechen. Sie lernen ihre eigenen Blockaden kennen und können erfahren, wie sie sich selbst in einem menschenwürdigen Klima entwickeln können, Vertrauen gewinnen und menschlich wachsen können. Das ermöglicht ihnen auch, ihren späteren Klienten mit mehr Optimismus für deren Entwicklungsmöglichkeiten entgegenzutreten.

Ausserdem kann der Student hier seine eigenen Probleme angehen und lösen, die er - wie jeder andere Mensch auch - haben wird.

Soweit wie er freier wird von seinen eigenen Problemen, wie er sich wohler fühlt und sein Leben bewusst nach seinen Möglichkeiten und Zielen gestalten kann, soweit wird er frei für eine anzustrebende offene, zwischenmenschliche Beziehung zum Klienten.

e) Einsatz von Laienhelfern

Aus oben genannten Gründen, dass intellektuelles Wissen für die therapeutische Arbeit nicht wichtig ist, schlagen Rogers und Tausch auch Laien als Therapeuten vor. Andererseits wird eine Ausbildung der Studenten für notwendig gehalten. Dieser Sachverhalt wurde schon in Kapitel II.2.b) erwähnt und erscheint zuerst paradox. Das scheinbar Paradoxe wird verständlich, wenn man folgendes bedenkt:

Der Therapeut muss die therapeutisch wirksamen Bedingungen kennen, damit er diese gezielt erfüllen kann und Therapeut und Klient sich in Richtung auf diese Ziele entwickeln können. Andere Personen können diese Bedingungen unter Umständen auch erfüllen; bei diesen Personen jedoch bleibt es dem Zufall überlassen, wie und wann sie ihre Fähigkeiten einsetzen können. Vielleicht weiss eine Person gar nicht, dass sie diese Fähigkeiten besitzt und gebraucht sie selten. Ausserdem muss jemand die Fähigkeit in der Person erkennen, damit sie einer therapeutischen Tätigkeit, zum Beispiel als Helfer in einer personenzentrierten Gruppe, zugeführt werden kann. Es stellt sich dann die Frage: Wer kann diese Person als hilfreiche Person erkennen? Dies kann nur jemand, der um diese Fähigkeiten weiss und diese bei der betreffenden Person empfinden kann. Da es zu wenige qualifizierte Therapeuten gibt, ist der Einsatz von Laienhelfern ein vielversprechendes Experiment.

II.4. PERSONENZENTRIERTE GRUPPEN

a) Merkmale von personenzentrierten Gruppen

C. Rogers versteht die von ihm ins Leben gerufene "personenzentrierte Encountergruppe" als ein Glied in der Kette der geplanten, intensiven Gruppenerfahrung und hält sie für eine der wichtigsten Neuentwicklungen dieses Jahrhunderts im sozialen Bereich. Diese Gruppen haben verschiedene Namen. Die bekanntesten Gruppen heissen "T-Gruppen", "Encounter-Gruppen" und "Sensitivity-trainings". Manchmal werden die Gruppen als "Laboratorien für menschliche Beziehungen" oder "Workshops für Beratung, Erziehung oder Führung" bezeichnet.

Die personenzentrierten Encountergruppen unterscheiden sich von anderen Gruppen vor allem durch ihre Unstrukturiertheit, das heisst, es sind hier keine Spiele geplant, es gibt kein vorher von aussen bestimmtes Ziel und keinen ausgesprochenen Leiter, nur einen oder zwei sogenannte Helfer (facilitators). Personenzentrierte Encountergruppen sind eine Weiterentwicklung des klientenzentrierten Ansatzes, der sich in Einzeltherapien als effektiv erwiesen hat. Der personenzentrierte Ansatz stellt einen wichtigen Faktor in der Entwicklung intensiver Kleingruppenerfahrungen dar als eine Möglichkeit des persönlichen Wachstums.

C. Rogers beschreibt eine personenzentrierte Gruppe wie folgt:

Eine Gruppe besteht gewöhnlich aus 8 bis 18 Teilnehmern und einem Helfer. Sie ist relativ unstrukturiert und bietet ein Klima grösster Freiheit für den persönlichen Ausdruck, für die Erforschung von Gefühlen und die Mitteilung persönlich wichtiger Inhalte und Gefühle. Der Schwerpunkt liegt auf dem Geschehen in der Gruppe und der Kommunikation zwischen den Gruppenmitgliedern in einer Atmosphäre, die ermutigt, Verteidigungshaltungen aufzugeben. Die Gruppe ermöglicht es, direkt und offen mit anderen Gruppenmitgliedern in Beziehung zu treten. In ihr lernt das Individuum sich selbst und jeden anderen der Gruppe umfassender kennen, als dies gewöhnlich sonst in sozialen und beruflichen Beziehungen möglich wäre.

Ein Klima der Offenheit, des Wagens neuer Kommunikations- und Verhaltensformen und der Aufrichtigkeit bewirkt ein Vertrauen, das ihm erlaubt, einschränkende Einstellungen zu erkennen und zu verändern, einfallsreichere und konstruktivere Verhaltensweisen auszuprobieren und sich selbst anzunehmen und in der Folge adäquater und effektiver mit anderen im Alltagsbereich in Beziehung zu treten. Es lernt die Mitglieder und sein eigenes, inneres Selbst kennen, jenes Selbst, das meist hinter einer Fassade verborgen ist. Daher fällt es ihm innerhalb der Gruppe und später in alltäglichen Situationen leichter, Beziehungen zu anderen herzustellen. (vgl. Rogers, 1974, S. 14-16)

b) Unterscheidung zwischen "personenzentrierter Encountergruppe" und "klientenzentrierter Gruppentherapie"

Beim klientenzentrierten Gruppenansatz lassen sich zwei Durchführungskonzepte unterscheiden. Es gibt sogenannte "Workshops" oder "Encounter-Gruppen", die sich über einen zusammenhängenden Zeitraum von 2 - 14 Tagen mit ein bis drei Nachbesprechungsterminen ("follow-ups") erstrecken, und es gibt eine Form der "klientenzentrierten Gruppentherapie", die sich auf einen Zeitraum von etwa einem halben Jahr erstreckt und ca. 15 bis 20, jeweils 1 1/2 - 3-stündige Gruppensitzungen umfasst.

Encountergruppen sind eher gedacht für emotional relativ stabile Personen, die sich in ihrem sozialen Verhalten unbefriedigt fühlen und mehr aktuelle, begrenzte Schwierigkeiten in ihrer persönlichen Lebensgestaltung haben, zum Beispiel bei Partner- und Familienproblemen und in Therapien von Jugendlichen und Studenten.

In klientenzentrierten Gruppentherapien werden im Unterschied zu Encountergruppen psychoneurotische Klienten aufgenommen mit einem nicht zu grossen Ausmass an depressiver Verstimmung.

Hier kann es eher zu tiefgreifenden und stabileren therapeutischen Änderungen kommen, da die Gruppen über längere Zeit laufen und die Teilnehmer zwischenzeitlich immer wieder ihre Alltagssituation erleben und in den Gruppen besprechen können. Wegen der stärkeren Auseinander-

setzung mit dem realen Leben ausserhalb der Gruppe ist die Transferwirkung oft grösser.

c) Teilnehmerzusammensetzung

Nach Rogers' Beschreibungen in seinem Buch "Encounter-Gruppen" gibt es:

- Fremdgruppen, deren Teilnehmer einander nicht kennen,
- Gruppen, deren Teilnehmer etwas miteinander zu tun haben, etwa in einem Betrieb, einer Organisation oder einer Behörde,
- gezielt gemischte Gruppen, zum Beispiel eine gezielte Streuung des Alters oder verschiedener Berufsgruppen,
- gezielt selektierte Gruppen, zum Beispiel alte Menschen über 65 Jahre zusammen mit jungen Leuten oder zum Beispiel Richter, Gefangene, Psychologen und Psychotherapieklienten in einer Gruppe, (jeweils Forschungsprojekte am psychologischen Institut der Universität Hamburg, 1973)
- grosse "Workshops" oder "Labs", in denen eine Anzahl kleiner Gruppen gleichzeitig zusammenkommt, die sich häufig zu einem gemeinsamen Erlebnis trifft, zu einem Gespräch oder zu anderen informativen oder kognitiven Sitzungen,
- Ehepaar- und Familiengruppen. Es hat sich allerdings als günstiger herausgestellt, wenn Ehepaare nicht an derselben Gruppe teilnehmen, da sie sich ohne den Partner unbefangener äussern können.

d) Vor- und Nachteile von personenzentrierten Gruppen gegenüber personenzentrierten Einzeltherapien

Wie in der therapeutischen Einzelbeziehung, so ist es auch das Ziel in der personenzentrierten Gruppe, dass die Teilnehmer darüber sprechen, was sie innerlich bewegt. Sie werden sich ihrer Probleme bewusster, sehen diese unter einem anderen Blickwinkel und können sie daher oft lösen. Sie geben es immer mehr auf, die Probleme und sich selbst hinter einer Fassade zu verstecken.

Neben einigen Nachteilen gibt es viele wesentliche Vorteile, die eine Gruppe gegenüber einer therapeutischen Einzelbeziehung bieten kann. Die Gruppe birgt Nachteile für den Fall, dass ein Klient schwer gestört ist und so viel Aufmerksamkeit benötigt, oder wenn ein Klient sehr scheu ist und in Anwesenheit von vielen Menschen nicht wagt zu sprechen. Seine Ängste können sich in einer Gruppe unter Umständen verstärken.

Von den Vorteilen ist einer sehr leicht verständlich, obwohl es nicht der wesentliche Vorteil zu sein braucht, und zwar ist dies der ökonomische Vorteil. Es ist billiger, wenn ein oder zwei erfahrene, ausgebildete Helfer einer Gruppe von Menschen zum persönlichen Wachstum verhelfen können, anstatt nur einer Einzelperson. Die anderen Gruppenteilnehmer sind bei der therapeutischen Aufgabe behilflich und übernehmen sogar jeweils zeitweise Helferfunktionen.

Ausserdem können die Teilnehmer einer Gruppe mehrere Freunde gewinnen, auf die sie sich später noch abstützen können. Ein Therapeut oder Gruppenhelfer lernt meistens so viele Menschen persönlich kennen, dass er den privaten Kontakt schon allein wegen der zeitlichen Begrenzung nicht so intensiv pflegen kann wie andere Gruppenmitglieder. Wenn die Teilnehmer auch nach der Gruppenerfahrung die Freundschaft zu anderen Mitgliedern noch pflegen, fühlen sie sich nicht so allein und auf sich gestellt, wenn der Helfer hinterher keine oder nur noch wenig Zeit für sie hat.

Wenn ein Mitglied es wagt, von sich zu erzählen, so erfährt es, dass nicht nur ein sogenannter "Experte" positiv darauf reagiert, sondern eine ganze Gruppe von Menschen. Es kann ihm dann leichter fallen, auch bei anderen Menschen dieses Experiment zu wagen. Es gibt in diesem Fall nicht nur einen Menschen, der mit ihm fühlt und ihm beiseite steht, sondern oft mehrere, die sich mit ihm in seinem Gefühl solidarisieren können oder ihn zumindest verstehen.

Die Teilnehmer lernen eher, ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Die Ursache der positiven Gruppenentwicklung wird nicht nur in der Anwesenheit des Helfers gesehen.

Oft sind den Menschen ihre Probleme nicht bewusst, doch sie leiden trotzdem darunter, indem sie sich zum Beispiel unwohl fühlen, nervös sind oder schnell aus einem nichtigen Grund heraus Streit suchen. Sie bemerken ihre Schwierigkeiten und Probleme nicht direkt, werden aber indirekt dadurch beeinträchtigt. Wenn sie ihre Probleme, wie in diesem Fall, nicht genau kennen, können sie sie auch nicht lösen. Dieses Hindernis bei einer sinnvollen Problemlösung kann in einer Gruppe auf folgende Weise überwunden werden:

Wenn ein Teilnehmer in der Gruppe von seinen Problemen spricht, erinnern sich andere Teilnehmer dadurch an ihre eigenen Probleme. Diese werden ihnen bewusster, und sie fühlen sich nicht mehr so allein und einsam in diesem Problem. Sie merken, dass es anderen ähnlich geht. Sie können beobachten, dass derjenige, der von sich spricht, nicht dafür abgelehnt wird, sondern dass ihm in seinem Schmerz eher Zuwendung entgegengebracht wird.

Diese Beobachtung kann es vielen Teilnehmern ermöglichen, den Mut zu fassen, sich ihre Probleme einzugestehen, damit sie sie dann direkt bearbeiten können und Lösungen dafür suchen können. Es wird für viele nicht mehr nötig sein, sich vor anderen zu verstecken. Für einige Menschen mag es angebracht sein, eine therapeutische Zweierbeziehung einer Gruppenbehandlung vorzuziehen. Dies könnte der Fall sein, wenn jemand sehr depressiv ist oder sozial sehr verwahrlost, das heisst, wenn er ausserstande ist, auf die Gefühle von anderen zu reagieren, vorwiegend sehr aggressiv ist und mit hoher Wahrscheinlichkeit die Entwicklung eines förderlichen Gruppenklimas hindern würde. Einzeltherapie ist unter Umständen auch angebracht, wenn ein Klient dies ausdrücklich wünscht oder viel individuelle Pflege braucht. Hier besteht durchaus die Gefahr, jemanden falsch einzuschätzen und ihm zu wenig oder zu viel zuzumuten.

Bisweilen werden Gruppentherapie und Einzeltherapie kombiniert, besonders bei stark beeinträchtigten Klienten, mit denen die Probleme in der Gemeinschaft hinterher in der Einzeltherapie weiter bearbeitet werden können. Ausserdem kennt dann der Helfer in der Gruppentherapie den Klienten und kann angemessener auf ihn eingehen.

e) Merkmale der Gruppenatmosphäre

Die Gruppe sucht und entwickelt ihre eigenen Ziele und persönlichen Richtungen. Die Gruppenteilnehmer und die Helfer konzentrieren sich auf den Prozess und die Dynamik der unmittelbaren persönlichen Interaktionen. Ziel ist es, in der Gruppe ein psychologisches Klima der Sicherheit entstehen zu lassen, in der die Mitglieder wagen, sich auszudrücken, und ihre Gefühle weniger verdrängen, abwehren und verstecken müssen.

In einem solchen psychologischen Klima werden viele unmittelbare Gefühlsreaktionen eines Mitgliedes gegenüber den anderen und gegenüber sich selbst geäußert.

Aus dieser Möglichkeit heraus, echte positive und negative Gefühle auszudrücken, kann sich ein Klima gegenseitigen Vertrauens entwickeln. Nach und nach wird offensichtlich, dass es das Hauptziel fast aller Mitglieder ist, Mittel und Wege zu finden, Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern und eine Beziehung zu sich selbst aufzunehmen. (vgl. Rogers, 1974, S. 14 f.)

Solange an verschiedenen Gruppen verschiedene Menschen teilnehmen, gleicht keine Gruppe der anderen. Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Meinungen, Werte, Erfahrungen, seine eingeübten Reaktionsweisen und Verhaltensweisen mit. In jeder Gruppe vollzieht sich ein anderes Zusammenspiel der verschiedenen Charaktere. Somit ist es verständlich, dass man der Gruppe nicht wie einer "tabula rasa" beitrifft. Gruppen können auf einem jeweils unterschiedlichen Niveau von Offenheit, Spontaneität und Ausdrucksfreudigkeit beginnen und sich von da aus weiterentwickeln. Rogers vertraut darauf, dass eine Gruppe ihr eigenes Potential und das ihrer Mitglieder erschliesst, sofern das Klima förderlich ist.

Wie schon in den Bedingungen für therapeutische Einzelbeziehungen in Kapitel II.1. und II.2. beschrieben wurde, so liegt auch hier die Annahme zugrunde, dass die Gruppe wie ein Organismus ihre eigene Richtung kennt, auch wenn sie sie intellektuell nicht definieren kann. Die Gruppe scheint nach Rogers die "ungesunden Elemente inner-

halb ihres Prozesses zu erkennen, zu überwinden oder zu eliminieren und aus diesem Ablauf als eine gesündere Gruppe hervorzugehen."

(Rogers, 1974, S. 51)

Die Mitglieder haben demnach die potentielle Fähigkeit, ihre eigenen Ziele zu finden.

Wesentlich ist ein Klima der Sicherheit und der Geduld miteinander, so dass jeder sich und den anderen so akzeptiert, wie er ist. Andererseits lernen die Teilnehmer auch ihre negativen Gefühle kennen und wagen, Gefühle von Zorn, Wut, Gefühle der Ablehnung und Aggressionen zu äussern.

Wie die beiden Aussagen, dass jeder akzeptiert wird und gleichzeitig auch negative Gefühle erlebt und geäußert werden dürfen, zu verstehen und zu vereinbaren sind, wird im nächsten Kapitel erläutert. Rogers hält es zwar für erstrebenswert, über gegenwärtige anstatt über vergangene Gefühle zu sprechen, doch er versucht nicht, die Gruppe auf diese oder eine andere tiefere Ebene zu drängen. Er vertraut auf die selbständige, positive Entwicklung dorthin. Körperliche Berührung und Spiele sind möglich und förderlich, wenn jemand dies spontan wünscht und andere Teilnehmer einverstanden sind und Lust verspüren mitzumachen.

Die Gruppe bietet jedem Individuum die Möglichkeit, sich selbst und andere umfassender kennenzulernen, als dies gewöhnlich in gesellschaftlichen oder beruflichen Beziehungen möglich wäre.

f) Niemand wird abgelehnt, und doch darf jeder ablehnende Gefühle haben

Die Überschrift dieses Kapitels birgt einen Konflikt, die Aussage erscheint sogar paradox.

Gewünscht ist einerseits ein Gruppenklima des Wohlwollens und des Akzeptierens einer jeden Person. Dazu gehört, dass man den anderen nicht beleidigt, da jeder akzeptiert werden möchte. Andererseits dürfen alle Gefühle zugelassen und geäußert werden, positive sowie

negative. Zu den negativen Gefühlen gehören z. B. auch Angst, Wut, Ablehnung, Aggressionen und Hass. Es möchte auch derjenige in seiner Art akzeptiert werden, der kritisiert und beleidigt, und er möchte sich selbst akzeptieren in seiner kritisierenden, aggressiven Seite. Man konnte in Gruppen beobachten, dass Kritik und Aggressionen und die Konfrontation mit negativen Gefühlen auch sehr positive Auswirkungen hatte. (siehe S. 42)

Das zeigt sich in einer Äußerung eines Gruppenteilnehmers dieser Untersuchung:

"Ja, das habe ich erlebt (persönliche Angriffe). Zuerst war ich erschrocken und beunruhigt. Hinterher hat es mir geholfen, ich habe es positiv verwertet. Ich kann persönliche Angriffe jetzt besser verstehen, es macht mir nicht mehr so viel aus."

C. Rogers konfrontiert Teilnehmer in Gruppen mit seinen eigenen Gefühlen, z. B. mit einer Aussage wie: "Heute morgen bin ich aufgewacht mit dem Gefühl: 'Ich will Dich nie wiedersehen.'" (Rogers, 1974, S.61) Matarazzo (1971) drückt die Bedeutung der Konfrontation so aus:

"The high-functioning therapists also had a greater tendency to confront patients and, when they did so, confronted them with their resources.
The lower-functioning therapists tended to confront patients with their limitations." (S. 899)

Trotzdem bleibt der Anspruch bestehen, jeden zu akzeptieren.

Prof. R. Tausch bot einen Lösungsversuch in den von ihm unterstützten Gruppen an, indem er die Teilnehmer aufforderte, nur von ihren eigenen Gefühlen zu sprechen und bei negativen Gefühlen einem anderen gegenüber z. B. zu sagen: "Ich finde Dich einen Schweinehund", anstatt den Betroffenen zu klassifizieren mit der Aussage: "Du bist ein Schweinehund."

Die Gefühle können sich ändern, und andere Teilnehmer können den Betroffenen ganz anders empfinden. Es fällt damit kein Urteil über einen anderen.

Prof. von UsLAR versuchte, den Konflikt zu lösen, indem er vorschlug, sich darauf einzustellen, auch das Böse, das Dämonische im Menschen lieben zu lernen. (s. o., S. 18)

Wird jemand mit den Gefühlen eines anderen konfrontiert, so merkt er oft erst dann, wie er auf andere wirkt. Wenn jemand kritisiert wird, und wenn damit eine ganz schwache Seite dieser Person getroffen wird, so kann ihm dies helfen, innerlich auf eine Unstimmigkeit aufmerksam zu werden. In Therapien ist häufig zu beobachten, dass Entwicklungsschritte mit Erschütterungen verbunden sind. Bei Klienten ist eine Tendenz zu beobachten, die Wahrheit zu verdecken, sich zu schonen. Das verhindert die Genesung der Störung.

Zur Akzeptierung eines Menschen gehört das genaue Verständnis seiner Gefühlswelt, und zwar der positiven sowie der negativen Gefühle. Gerade Unstimmigkeiten sollten aufgedeckt und nicht übergangen werden. Ein undifferenziertes Klima des Wohlwollens und Akzeptierens birgt leicht die Gefahr, Unstimmigkeiten und Konflikte zu übergehen. Wenn diese miteinbezogen werden und negative Gefühle nicht eliminiert werden, besteht überhaupt erst die Möglichkeit, einen Menschen wirklich zu akzeptieren. Wer das Risiko eingeht, negative oder unklare und zuerst unverständliche Gefühle auszudrücken, hat auch die Chance, beim Sprechen darüber mehr Klarheit über diese Gefühle zu gewinnen.

Andererseits hat derjenige, der der Auslöser von negativen Gefühlen war, die Möglichkeit, seine Reaktion auf Kritik oder Ablehnung verstehen zu lernen, wenn er wiederum über seine Gefühle spricht.

Der Psychologe G. Bach¹⁾ z. B. fördert gezielt die direkte Aussprache negativer Gefühle. Hier wird offen mit Aggressivität operiert.

Wenn jemand offen sagt, wie es ihm geht, wie ein anderer mit den Eigenarten seines Verhaltens in einer negativen Art auf ihn wirkt (z. B. "Du bedrückst mich", "Du hintergehst mich", "Du wiederholst Dich ständig, das regt mich auf"), so besteht für den Betroffenen die Möglichkeit, sich seiner negativen Wirkung auf andere bewusst zu werden und sich damit auseinanderzusetzen.

¹⁾ G. R. Bach u. P. Wyden: Streiten verbindet; Spielregeln für Liebe und Ehe. Düsseldorf, Diederichs, 1975.

Es ist eine Tatsache, dass Menschen negative Gefühle haben. Wer negative Gefühle hat, z. B. Wut auf jemanden, neigt manchmal dazu, den anderen für seine negativen Gefühle verantwortlich zu machen, und zwar in dem Sinn: "Wenn Du anders wärest, brauchte ich nicht wütend zu sein."

Diese Interpretation ist unzureichend. Gefühle der Wut oder andere negative Gefühle können auch ein Ausdruck der Hilflosigkeit, der Verletzlichkeit, der eigenen Unfähigkeit von der Person sein, die diese Gefühle äussert.

Wenn sich ein Therapeut ärgert, dass er keinen Erfolg beim Klienten hat, dann kann er den Patienten nicht für seine Gefühle verantwortlich machen. Wenn er in diesem Fall betont, dass es sein Ärger ist, so zeigt er sich selbst verantwortlich für seine Gefühle.

g) Beschreibung des Gruppenprozesses

"Wir wissen, dass der Gruppenprozess schmerzhaft ist, wenn er zum Wachsen führt, und wir glauben, dass Wachsen immer verwirrend und beunruhigend, aber auch gleichermassen befriedigend ist." (Rogers, 1974, S. 76)

Rogers beobachtete, dass sich in der Gruppe zwar nie der gleiche Prozess wiederholte, doch es fand jeweils eine Entwicklung statt, die in der Tendenz eine ähnliche zeitliche Aufeinanderfolge von Merkmalen beinhaltete. Zuerst zeigten die Personen ihre wahren Gefühle nur ganz vorsichtig, bis der Kontrast zwischen der äusseren Schale und der inneren Person im Laufe der Stunden immer offenkundiger wurde.

Allmählich baute sich eine echte Kommunikation auf, und die Person, die bislang durch eine Mauer von den anderen getrennt war, äusserte Teile ihrer tatsächlichen Gefühle. (vgl. Rogers, 1974, S. 16)

Die verschiedenen Phasen im Gruppenprozess beschreibt Rogers wie folgt:

1. Allgemeine Unsicherheit

Für die meisten Gruppenteilnehmer ist es zuerst ungewöhnlich, dass der Gruppenleiter ihnen keine Anweisungen gibt, was sie tun sollen. Ausserdem sind sich die Mitglieder noch fremd. Daher herrscht am Anfang zumeist eine Stimmung von Verwirrung, peinlichem Schweigen, höflicher und oberflächlicher Konversation und mangelnder Kontinuität des persönlichen Ausdrucks vor.

2. Widerstand gegen den persönlichen Ausdruck von Gefühlen

Wenn in der Stimmung der Unsicherheit trotzdem einige Personen mitunter sehr persönliche Einstellungen äussern, so kann dies sehr ambivalente Reaktionen und Widerstand bei den anderen Gruppenmitgliedern hervorrufen. Manchmal schimpfen sie, oder sie bringen auf andere Art ihren Unmut und ihre Angst zum Ausdruck.

3. Beschreibung vergangener Gefühle

Die ersten Gefühle, die geäussert werden, beziehen sich meistens auf Vorgänge und Erlebnisse, die in der Vergangenheit erlebt wurden und zeitlich sowie räumlich ausserhalb der Gruppe erlebt wurden. Das Mitglied sieht sich nicht direkt konfrontiert mit seinen Gefühlen.

4. Ausdruck negativer Gefühle

Die ersten gegenwärtig erlebten Gefühle sind eher negativer als positiver Art. Häufig wird der Gruppenleiter angegriffen, weil er es an der "angemessenen Führung" fehlen lässt. Der Ausdruck negativer Gefühle ist der beste Weg, die Freiheit in der Gruppe und die Vertrauenswürdigkeit der Gruppe zu erproben. Ein anderer Grund für die anfänglich geäusserten negativen gegenwärtigen Gefühle ist, dass tiefe positive Gefühle viel schwieriger auszudrücken sind als negative.

"Wenn ich sage, ich liebe dich, dann bin ich verletzbar und kann zurückgewiesen werden. Wenn ich sage, ich hasse dich,

kann man mich höchstens angreifen, und dagegen kann ich mich wiederum wehren." (Rogers, 1974, S. 26 f.)

5. Ausdruck und Erfahrung von persönlich wichtigem Material

Wenn die Teilnehmer erfahren haben, dass sie gegenwärtige Gefühle äussern können, ohne dass für sie unangenehme Konsequenzen folgen, beginnt sich eine Atmosphäre des Vertrauens zu entwickeln.

Das Individuum geht jetzt eher das Wagnis ein, der Gruppe einen tieferen Einblick in sein "Selbst" zu bieten, äussert persönlich wichtige Gefühle und schildert Situationen, die es gegenwärtig beschäftigen.

6. Ausdruck unmittelbarer interpersonaler Gefühle in der Gruppe

Die Gruppenmitglieder beginnen, jene Gefühle auszudrücken, die sie anderen Gruppenmitgliedern gegenüber im Augenblick empfinden.

Diese Gefühle sind manchmal positiv, ein anderes Mal negativ, und können im zunehmenden Klima des Vertrauens erforscht werden.

7. Entwicklung einer Heilungskapazität in der Gruppe

Dieses Gruppenphänomen beschreibt Rogers sehr gut in seinem Buch "Encounter-Gruppen":

"Einer der faszinierendsten Aspekte jeder Intensiv-Gruppe besteht darin, wie eine Anzahl von Gruppenmitgliedern eine natürliche und spontane Fähigkeit beweist, sich mit dem Schmerz und dem Leiden anderer hilfreich, fördernd und therapeutisch zu befassen. ... Um sie wirksam werden zu lassen, bedarf es oft nur des Gewährenlassens oder einer gewissen Freiheit, die im Klima einer frei fliessenden Gruppenerfahrung entsteht." (Rogers, 1974, S. 29)

8. Selbst-Akzeptierung und beginnende Veränderung

Die Teilnehmer lernen in einer Atmosphäre des Vertrauens und der Wertschätzung ihrer Person in positiven sowie negativen Gefühlen, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Erst wenn sie ihre Gefühle nicht mehr zu verdrängen brauchen, wird es ihnen möglich, diese zu verändern.

9. Das "Zerschlagen der Fassaden"

Der Gruppe fällt mit der Zeit immer mehr auf, wenn sich ein Mitglied hinter einer Fassade oder Maske versteckt, und dies wird ihr unerträglich.

Die anderen machen diesem Mitglied dann mehr oder weniger vorsichtig deutlich, dass sie es kennenlernen wollen. Das kann bisweilen auf sehr drastische Weise geschehen.

10. Das Individuum erhält "feed-back"

Im Verlauf der Interaktionen erfährt das Individuum, wie es auf andere wirkt. Diese Erfahrungen können sehr beunruhigend sein, wie zum Beispiel bei direkter Konfrontation. Jedoch sind sie meist konstruktiv, wenn sie in einer Atmosphäre des Vertrauens gemacht werden.

11. Helfende Beziehungen ausserhalb der Gruppensitzungen

Ausserhalb wie innerhalb der Gruppen zeigt sich die bemerkenswerte Begabung vieler Menschen zu helfen und zu heilen, sobald sie sich dazu frei genug fühlen. Aus den Gruppenerlebnissen kann sich hinterher ein freundschaftliches Netz von gegenseitiger Hilfe entwickeln, wenn die Teilnehmer ihre eigenen Fähigkeiten zu helfen und den Wert von freundschaftlichen, offenen Beziehungen entdeckt haben.

12. Die grundlegende Begegnung

Es entstehen während des Gruppenprozesses wirkliche Beziehungen unter den Teilnehmern. Sie finden engeren und tieferen Kontakt zueinander als dies im normalen Alltagsleben üblich ist. Oft passiert, was anfänglich kaum vorstellbar war, nämlich dass nach dem Ausdruck negativer Gefühle gegenüber einer Person die Beziehung wächst und die negativen Gefühle durch tiefes Akzeptieren des anderen ersetzt werden.

13. Ausdruck positiver Gefühle

Im Verlauf der Sitzungen stellt sich ein zunehmendes Gefühl der Wärme und des Vertrauens ein.

Es entstehen positive Gefühle, aufrichtige Anteilnahme, Gefühle der Liebe und des Verständnisses, die auch ausgedrückt werden können.

14. Das Verhalten der Teilnehmer ändert sich in der Gruppe

In der letzten Phase des Gruppenprozesses werden am ehesten Verhaltensveränderungen der Teilnehmer deutlich. Sie bewegen sich lockerer und wirken weniger angespannt. Einige berühren oder umarmen sich, sie sitzen nicht mehr so steif und förmlich auf ihren Plätzen wie am Anfang der Gruppensitzung.

h) Persönlichkeitsentwicklung der Mitglieder

Nach einer Gruppenerfahrung tendieren die Teilnehmer dahin, ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen mehr zu vertrauen, und diese als Richtlinie für ihr Verhalten gelten zu lassen. Unabhängigkeit und Innensteuerung eines jeden Teilnehmers werden angestrebt.

Das Mitglied einer Gruppe gelangt zu grösserer Akzeptierung seines totalen emotionalen, intellektuellen und physischen Seins, so wie es ist.

Die ihm ermöglichte grössere Freiheit und verbesserte Kommunikation führen zu neuen, selbst entwickelten Ideen, Konzepten und Richtungen. Das Individuum lernt die anderen Mitglieder und sein eigenes, inneres Selbst kennen, das meist hinter einer Fassade verborgen war.

Rogers deutet an, dass Menschen heutzutage mehr als je zuvor unter ihrer inneren Einsamkeit leiden. Sie finden keinen echten Kontakt, keine Beziehungen zu anderen Personen. Sie befürchten, dass ihr wirkliches, inneres Selbst niemand lieben kann, und ziehen sich von den anderen Menschen zurück. Erst wenn ein Individuum das Wagnis eingeht, anderen gegenüber sein wahres Selbst zu zeigen, kann es feststellen,

ob es menschlichen Kontakt schliessen und die Bürde der Einsamkeit erleichtern kann. (vgl. Rogers, 1974, S. 119)

Wenn ein Individuum das Risiko auf sich nimmt, seine wahren positiven sowie negativen Gefühle auszudrücken, macht es einen Schritt zur Befreiung von seiner Einsamkeit.

"Zu seiner Ueberraschung wird es feststellen, dass die Gruppenmitglieder auf sein wirkliches Selbst viel wärmer reagieren als auf die äussere Fassade... Dieses wahre Selbst können die anderen lieben, auch wenn es noch so fehlerhaft und unvollkommen ist." (Rogers, 1974, S. 121)

Es können allmählich wirkliche Beziehungen entstehen. Gefühle der Einsamkeit und der Entfremdung schwinden, und die Person empfindet den echten Kontakt.

i) Charaktermerkmale und Einstellungen des Gruppenhelfers

Die Einstellungen und Fähigkeiten eines Gruppenhelfers sollten ähnlich sein wie die eines Therapeuten in einer therapeutischen Einzelbeziehung. Der Unterschied zur Einzeltherapie besteht darin, dass ein Gruppenleiter viele Mithelfer hat und sich auf mehrere Personen anstatt auf eine und auf deren Interaktionen konzentrieren muss.

Die wichtigste Aufgabe des Gruppenleiters ist es, den Ausdruck von Gefühlen und Gedanken der Gruppenmitglieder zu erleichtern.

Eine wichtige, förderliche Einstellung des Gruppenhelfers ist, keine Rolle zu spielen, sondern er selbst zu bleiben und als Person gegenwärtig zu sein, affektiv sowie kognitiv.

Der Helfer hört jedem Individuum einführend und sorgsam zu und vermittelt damit ein Gefühl der Sicherheit. In jedem Gefühl, das der Teilnehmer erlebt und äussert, steht er neben ihm und lässt ihn nicht im Stich.

Rogers betont immer wieder die negativen Auswirkungen bestimmter fester Ziele. Zwar können Uebungen oder Aufgaben zu Zeiten grosse Wirkungen erzielen, doch das anhaltende Resultat solcher Verfahrensweisen ist bei weitem nicht immer so befriedigend wie die momentane Wirkung.

Der Gruppenhelfer bietet jedem Mitglied die Freiheit mitzumachen oder sich innerlich zu verschliessen. Er reagiert eher auf gegenwärtige Gefühle als auf vergangene Gefühle oder Feststellungen, obwohl er bereit ist, sich die einen wie die anderen anzuhören.

Zuweilen konfrontiert er Teilnehmer mit seinen eigenen Gefühlen oder gibt ihnen "feed-back". Dabei ist er immer bereit zu helfen, wenn sich ein Mitglied betroffen fühlt oder Hilfe wünscht. Einige Probleme kann er auch von sich erwähnen, doch er vergisst nicht, dass seine Funktion eine vorwiegend helfende ist, und er beansprucht für die Bearbeitung seiner eigenen Probleme eher eine andere Gruppe oder einen Therapeuten.

Der Gruppenhelfer hat schon Erfahrungen in anderen personenzentrierten Gruppen gemacht, wo er gelernt hat, seine Gefühle zu äussern und Beziehungen aufzunehmen. Eventuell hat er auch schon therapeutisch gearbeitet im Sinne der klientenzentrierten Gesprächstherapie.

Nicht förderlich ist ein Gruppenleiter, der die Teilnehmer antreibt oder ihnen Vorschriften macht. Wenn er bestimmte Ziele verfolgt, so teilt er sie am besten der Gruppe mit.

Rogers empfiehlt auch keinen Gruppenleiter, der nur eine Ansatzmöglichkeit für das wesentliche Element des Gruppenprozesses hält, wie zum Beispiel "Angriffe auf Abwehrhaltungen", "Aggressionen ausdrücken" oder "attackieren". Ebenso wenig eignen sich Personen mit schwerwiegenden eigenen Problemen für eine Leiteraufgabe oder solche, die besonders ihre Expertenrolle hervorheben und dabei innerlich distanziert bleiben.

j) Anwendungsbereiche

Personenzentrierte Gruppen können in verschiedenen Bereichen Anwendung finden und positive Wirkungen zeigen.

In Industrie, Verwaltung und Kirche können sie der Leiter- und Team-schulung dienen, sie können Spannungen verschiedener Rassen untereinander vermindern helfen, wenn Gruppen der jeweils verschiedenen Rassen- bzw. Landeszugehörigkeit zusammentreffen.

Familien- und Generationskonflikte können durch besseres Verständnis füreinander entwirrt werden. Erziehungsinstitutionen können lernen, die wichtige Aufgabe der Erziehung gemeinsam besser zu meistern und sich eventuell freiere Umgangsformen zu erarbeiten.

k) Nachteile und Gefahren

"Der offensichtlichste Mangel der intensiven Gruppenerfahrung liegt darin, dass die erreichten Veränderungen des Verhaltens häufig nicht von Dauer sind." (Rogers, 1974, S. 45)

Die spontane, offene Art, das Mitgefühl und das Vertrauen, das die Teilnehmer erlebt haben, können sie oft hinterher nicht mehr in dem Mass verwirklichen wie in der personenzentrierten Gruppe. Sie verhalten sich und erleben hinterher bisweilen wieder wie vorher, in ihrer "unemotionalen Rolle".

Die einmalige Gruppenerfahrung kann nur als Anfang und Ausblick für eine neue, positive Entwicklung gesehen werden.

Ein anderes Risiko, das die Gruppenerfahrung birgt, ist, dass sich Gruppenmitglieder zwar öffnen und ihren seelischen Schmerz der Gruppe anvertrauen, aber keinen Hinweis erhalten, wie sie ihre Probleme konkret lösen können. Diese Teilnehmer suchen eventuell nach einer solchen Gruppenerfahrung Hilfe bei einem Therapeuten. Dies braucht nicht nur als Nachteil angesehen zu werden, da dem Individuum hier eine sehr positive Entwicklung bevorstehen kann, die ohne das Gruppenerlebnis nicht hätte beginnen können.

Untersuchungen von Gibb¹⁾ und Meador²⁾ haben ergeben, dass fast alle Gruppenteilnehmer ausserten, vorwiegend nützliche Erfahrungen in den veranstalteten Gruppen gemacht zu haben. Nur eine verschwindend geringe Teilnehmerzahl äusserte negative Erfahrungen.

1) J. R. Gibb, The Effects of Human Relations Training.
In: A. E. Bergin and Garfield (Hrsg.): Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, John Wiley and Sons, New York 1970,
Kap. 22, S. 2114 - 76.

2) aus Rogers, 1970, S. 127.

In einer Untersuchung von Yalom und Liebermann¹⁾ stellte sich heraus, dass vor allem jene Gruppenmitglieder ungünstige Reaktionen zeigten, die Gruppen mit eher autoritären, herausfordernden, strukturierenden Leitern mit grossem Charisma und aggressivem Führungsstil besucht hatten. Da sich die Leiter in personenzentrierten Gruppen wenig autoritär, strukturierend oder aggressiv verhalten sollten, sind die in diesem Zusammenhang erwähnten ungünstigen Reaktionen nicht zu erwarten.

¹⁾ I. D. Yalom und M. A. Liebermann, Studie über negative Auswirkungen von Encountergruppen. In: Handbuch der Ehe- und Familientherapie, Bd. 1, München 1973.

III. ZUSAMMENFASSUNG EINER UNTERSUCHUNG: ERFAHRUNGSBERICHTE VON TEILNEHMERN PERSONEN-ZENTRIERTER ENCOUNTER-GRUPPEN

III.1. EINLEITUNG

Mit vorliegender Arbeit wird beabsichtigt, Rogers' Gedanken zur positiven Persönlichkeitsentwicklung in Encounter-Gruppen auf zwei Wegen für einen Leser nachvollziehbar zu machen.

Der eine Weg ist der über eine Zusammenstellung des bereits vorhandenen Wissens in der Literatur. Dieser Weg wurde im II. Teil beschrieben.

Der andere Weg, Teil III., ist eine Zusammenstellung von Auszügen aus persönlichen Erfahrungsberichten von 120 Encountergruppen-Teilnehmern. Die Bedingungen, die Rogers für eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung für wichtig hält, sind für den Menschen am ehesten glaubwürdig, am direktesten nachvollziehbar und überprüfbar, wenn er selbst an personenzentrierten Gesprächen teilnehmen kann.

Wer sich mit psychologischen Therapierichtungen auseinandersetzt, stellt sich immer wieder folgende Fragen:

- Hilft mir die Anwendung der therapeutischen Methode, besser zu leben?
- Könnte sie mich, meinen Partner, mein Geschwister, meinen Freund oder jemand anderes konkret in dieser oder jener Situation weiterbringen?

Aussagen über psychologische Vorgänge muss man am Menschen selbst nachprüfen können, um ihre Wirksamkeit feststellen zu können.

Wer keine Möglichkeit hat, die Therapie, mit der er sich gerade beschäftigt, direkt kennenzulernen - sei es aus Zeitmangel, Geldmangel oder aus der Skepsis oder Angst heraus, sich auf ein solches Experiment einzulassen -, der ist auf andere Informationsquellen angewiesen, vor allem auf schriftliche oder eventuell mündliche Berichte.

Das Nachprüfen der Aussagen aus Büchern kann geschehen, indem man die Aussagen des Autors auf seine eigene Situation, sein eigenes Leben bezieht und nachfühlt. Dann kann der Leser manchmal ahnen, dass der Autor mit seinen Hypothesen recht hat. Er erinnert sich beim Lesen an

seine eigenen Erfahrungen. Andererseits kann er statistischen Ergebnissen vertrauen und vermuten, dass gemachte Aussagen auf eine grosse Anzahl von Menschen, abhängig von der Repräsentativität der Stichprobe, zutreffen.

Im folgenden dritten Teil der vorliegenden Arbeit wird dem Leser eine weitere Möglichkeit gegeben, sich vorzustellen, wie die praktische Durchführung eines Therapie-Konzeptes auf Menschen wirken kann. Diese Möglichkeit wird ihm gegeben über eine Zusammenstellung von persönlichen Erfahrungsberichten ehemaliger Teilnehmer von personenzentrierten Encountergruppen, die im Sinne von Rogers durchgeführt wurden. Ziel dieser Darstellung ist, mit Hilfe der Interview-Auszüge die Wirkung von personenzentrierten Gesprächen in Gruppen für den Leser konkreter fassbar und nachvollziehbar zu machen.

Die Vorgehensweise dabei ist folgende:

Zuerst werden besonders typische, prägnante Kommentare von Encountergruppen-Teilnehmern wiedergegeben. Dies sind die Antworten auf Fragen, die ihnen gestellt wurden. Diese werden wegen einer besseren Uebersicht jeweils in sinnvollen Einheiten zusammengefasst, und zwar in:

- Erlebnisse der Teilnehmer während der Encountergruppe
- Erlebnisse der Teilnehmer kurz nach der Encountergruppe
- Erlebnisse der Teilnehmer mindestens sechs Wochen nach der Encountergruppe
- Berichte über sich entwickelnde persönliche Beziehungen und Freundschaften unter den Teilnehmern
- Kommentare zur äusseren Form der Encountergruppe und Verbesserungsvorschläge der Teilnehmer.

Jeweils nach einigen Aussagen werden diese kurz zusammengefasst und vom Autor bei Bedarf kommentiert. Es werden vorwiegend Antworten der Teilnehmer aus jenen Kategorien wiedergegeben, in denen besonders häufig geantwortet wurde. Genaue Prozentzahlen-Angaben können in der hier

zugrundeliegenden Diplomarbeit¹⁾ nachgelesen werden.

Am Schluss werden vier besonders anschauliche, ausführliche Teilnehmer-Berichte dargeboten.

Die Psychologie ist eine sehr junge Wissenschaft und für den Laien mit vielen Vorurteilen belastet. Viele haben Angst, ein Psychologe könnte sie sofort durchschauen und sie für ihre Schwäche ablehnen. Doch das ist nicht der Fall, denn nur derjenige kann ein guter Psychologe sein, der Mitgefühl und Geduld für die Schwächen des Menschen aufbringt.

Der skeptische, distanzierte Leser mag sich durch die offenen Schilderungen in den Interviews beruhigen, dass in einer solchen Gruppe nichts "Gefährliches" passiert. Vielleicht findet er den Mut, selbst einmal eine solche Gruppe zu besuchen, um seine persönlichen Erfahrungen zu machen. Wenn er nicht zufällig Freunde oder Bekannte hat, die schon personenzentrierte Encountergruppen kennengelernt haben, ist er trotzdem nicht völlig unvorbereitet und ahnungslos, was ihn erwartet, wenn er einige schriftliche Interviews ehemaliger Gruppenbesucher gelesen hat. Ich möchte jedoch nochmals betonen, dass die Erfahrungen, die Menschen in dieser Art Gruppen machen, einerseits ähnlich sein können, andererseits so vielfältig und unterschiedlich sind, wie es unterschiedliche Charaktere gibt.

Auch möchte ich empfehlen, sich sorgfältig zu informieren, bevor man eine psychologische Gruppe besucht, ob diese von einem solide ausgebildeten Psychologen geführt wird. Seine Ausbildung sollte es ihm ermöglichen, Unglücke in der Gruppe zu verhindern, und zu verhindern, dass jemand beschimpft, ausgelacht oder kritisiert wird für das, was er sagt, oder dass er zu etwas gezwungen wird. In diesem Fall würde der Betreffende unter Umständen nach dem Gruppenbesuch mehr Angst vor den Menschen haben und sich mehr in Isolation flüchten als vor dem Gruppenbesuch.

1) Ilka Wittenberg: "Effekte von personenzentrierten Encountergruppen anhand von Äusserungen der Teilnehmer in Interviews."
Diplom-Arbeit, Universität Hamburg, 1976.

Mit ausgebildeten Helfern ist diese Gefahr in personenzentrierten Gruppen relativ klein, da diese bereits in ihrer Ausbildung an Gruppenveranstaltungen - sowohl als Teilnehmer als auch als Helfer - teilgenommen haben. Dort haben sie persönliche Erfahrungen im Umgang mit Menschen gesammelt und notwendige Fähigkeiten entfaltet. (Näheres zur Ausbildung von Gruppenhelfern ist nachzulesen in Kap. II.4.i), S. 46)

III.2. ZUSAMMENSTELLUNG DER GRUPPEN UND EINFUEHRUNG DER TEILNEHMER

Die Teilnehmerzusammensetzung in den Gruppen der Untersuchung war heterogen. Es versammelten sich dort Menschen aus oberen Schichten, aus unteren Schichten, Studenten, Psychotherapie-Klienten, die drei Tage gemeinsam verbrachten und sich vor dem Gruppentreffen noch nicht kannten. Es wurden 10 Gruppen formiert mit je 12 Teilnehmern, darunter zwei Helfer, die sich über drei Tage jeweils vormittags und nachmittags in den Gruppen trafen, den Abend gemeinsam verbrachten und zusammen die Mahlzeiten einnahmen.

Zu Beginn der Veranstaltung wurden die Teilnehmer darüber informiert, dass ihnen nicht vorgeschrieben wird, was sie tun müssen, dass sie sich die Zeit nach eigenen Wünschen gestalten können, und dass sie in dem Mass von der Gruppe profitieren können, wie sie selbst bereit sind und es ihnen möglich ist, sich zu beteiligen und sich mit ihrer Person, ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Empfindungen in die Gruppe einzubringen.

Nach den Gruppentreffen wurden die Teilnehmer interviewt, um zu erfahren, was für Erlebnisse sie in den Gruppen gemacht haben, und wie sie sich in dieser aussergewöhnlichen Situation mit vielen Menschen im persönlichen Kontakt zurechtgefunden haben.

III.3. BESCHREIBUNG DER METHODISCHEN VORGEHENSWEISE IN DER BEFRAGUNG DER TEILNEHMER

Zuerst wurden Hypothesen gebildet und Annahmen darüber gemacht, welche Auswirkungen die Gruppenveranstaltungen auf die Teilnehmer haben könnten, wenn man von den Ideen von C. Rogers ausgeht. Die Hypothesen wurden in Bereiche unterteilt, die auf Seite 51 unten beschrieben wurden. Dann wurden für diese Bereiche offene Fragen gebildet und in der Form eines "halbstandardisierten Interviews" zusammengestellt. Das halbstandardisierte Interview als Befragungsmethode wird der Vielfalt des Geschehens am ehesten gerecht, indem es dem Befragten eine relativ freie Ausdrucksmöglichkeit bietet und die Antworten trotzdem bis zu einem ausreichenden Mass vergleichbar bleiben, da jedem Befragten die gleichen Fragen gestellt werden.

Die Effekte in personenzentrierten Gruppen sind so subtil und umfassend, dass Antworten in vorher festgelegten einheitlichen Antwortkategorien, wie sie in standardisierten Fragebögen zu finden sind, das Geschehen und die Erlebnisse nicht widerspiegeln könnten.

Die Fragen sollten dem Interviewten bedeutende Gruppenerlebnisse in Erinnerung rufen. Sie sollten die Teilnehmer ermutigen, spontan und offen das für sie Wichtige mitzuteilen, und zwar ihre positiven und negativen Gefühle, ihre Bedenken, Kritik, Verbesserungsvorschläge und Tips für folgende Veranstaltungen. Die Befragten konnten ihre Antworten so formulieren, wie sie sie wirklich meinten; sie gebrauchten ihre eigenen Worte.

Fragebogenauswertung:

Die Fragebogenauswertung ist bei offenen Fragen aufwendiger als bei geschlossenen. Bei offenen Fragen müssen die heterogenen Antworten zuerst in bestimmte Antwortkategorien eingeteilt werden (kodieren), ehe eine Auswertung möglich ist. Der Auswerter muss dazu ca. 100 Fragebögen lesen, um zu sehen, wie die Antworten streuen und wie sich Klassen zusammenfassen lassen. Die Auswertung ist vom subjektiven Verständnis des Auswerters abhängig, wodurch die Ergebnisse beeinflusst werden

können. In vorliegender Arbeit wurde die Kodierung objektiviert, indem mehrere Auswerter für eine Stichprobe von Fragen die Antworten in Kategorien einteilten und zu gleichen Ergebnissen kamen. Ausserdem ist in dieser Arbeit der Schritt der subjektiven Zusammenfassung der Antworten in Kategorien direkt vom Leser nachvollziehbar und überprüfbar, da die typischen Antworten für die jeweilige Kategorie zur Veranschaulichung und zum Verständnis mitgeteilt werden.

Der Vollständigkeit halber soll hier auf den Interviewer-Einfluss hingewiesen werden, der eventuell Ungenauigkeiten oder Fehler in den Ergebnissen verursachen kann. Der Interviewer nimmt selektiv wahr, und Interviewer und Befragter stehen einander in sozialen Rollen gegenüber und können einander beeinflussen, was auch Einfluss auf die Antworten haben kann. Auf diese Fehlerquellen muss man in jedem Interview in mehr oder weniger grossem Ausmass gefasst sein.

Es wurden hier alle Interviewer einheitlich instruiert und geschult.

III.4. ERGEBNISSE DER BEFRAGUNG

III.4.1. Erlebnisse während des Gruppentreffens

a) Was haben Sie als etwas "Besonderes" in der Gruppe erlebt?

"Mir gefiel besonders die Unvoreingenommenheit der Mitglieder und das sich daraus entwickelnde Vertrauen."

"Für mich war es etwas Besonderes, dass sich wildfremde Menschen nach drei Tagen so stark verantwortlich füreinander fühlten und dass eine starke Gruppenbindung entstand."

"Ich bin nicht auf eine Rolle festgelegt, die Leute beurteilen mich auf dem 'Encounter' danach, wie ich auftrete."

Am häufigsten fiel den Teilnehmern die Atmosphäre in der Gruppe als etwas Besonderes auf. Die Toleranz unter den Mitgliedern und die Offenheit liessen Vertrauen entstehen.

"Bestimmte Personen haben einen nachhaltigen Eindruck auf mich gemacht."

"Ich war stolz, dass ich meine Schwierigkeiten mit einer Person verarbeiten konnte."

"Ich habe eine Freundschaft gefunden mit einem Gruppenmitglied."

"Für mich war eine neue Erfahrung, dass ich mit Leuten, die ich auf Anhieb nicht sympathisch fand - das beruhte auf Gegenseitigkeit -, intensiven Gedankenaustausch hatte und das Gefühl auf beiden Seiten in Sympathie umgekehrt wurde."

Einige Teilnehmer hat es beeindruckt, wie sie die Beziehung zu einzelnen Gruppenmitgliedern und die Freundschaft zu diesen aufnehmen konnten.

"Nachts knirschte ich mit den Zähnen. Das bedeutet für mich, dass ich vieles intensiv verarbeitet habe."

"Nach zwei Tagen kam ein emotionaler Umschwung: Ich fühlte mich dann sehr wohl und konnte über Zäune springen."

"Meine Empfindsamkeit und meine Anpassungsschwierigkeiten sind mir bewusster geworden."

Für diese Teilnehmer war ihr eigenes Befinden in der Gruppe eine neue, besondere Erfahrung.

Es fiel ihnen die Verschiedenartigkeit der Personen auf, zum Beispiel in einer Diskussion zwischen Drogenabhängigen und einer Hausfrau.

Andere erkannten, dass auch Menschen verschiedener Alters- und Berufsgruppen ähnliche Probleme haben.

Weiteren drei Personen fielen die massiven Aggressionen unter den Mitgliedern besonders auf.

b) Was hat Ihnen an Ihnen selbst und an Ihrem Auftreten in der Gruppe gefallen?

"Es ist mir gelungen, engagiert aus mir herauszukommen, Aggressionen zu äussern, ohne daran zu denken, was sozial erwünscht ist und ohne

die Befürchtung, dass ich das nicht darf."

"Ich habe gelernt, dass ich nicht länger still sein darf, dann war es herrlich."

"Es war mir schon fast unheimlich, dass ich in der Lage war, mich nicht unterbuttern zu lassen, sondern mich zu integrieren."

"Ich habe es mit der Unterstützung eines anderen Gruppenmitgliedes geschafft, eine lange Zeit über mich zu sprechen."

"Ich konnte das 'Mich-gedrängt-fühlen' abschütteln, mich einfach empfinden und aus mir heraus gehen und mich mitteilen."

Gefallen hat den Teilnehmern ihre eigene Möglichkeit und ihre Ueberwindung, sich den anderen mitzuteilen, mit all ihren Gefühlen und Problemen.

"Mir gefiel mein spontaner Kontakt zu einem Aussenseiter der Gruppe."

"Ich war zumindest ansatzweise in der Lage, andere Menschen zu verstehen und ihnen zu helfen. Dadurch erschienen mir meine eigenen Probleme sehr gering und lösbar."

"Meine Offenheit und Hilfsbereitschaft gefielen mir."

"Ich war sensibel genug, mitzufühlen, ohne Vorurteile."

Ausserdem gefiel es vielen Teilnehmern, dass sie anderen zuhören konnten, sie verstehen konnten und einigen helfen konnten.

"Mir gefiel meine Aktivität, auf die anderen zuzugehen."

"Ich konnte gut Kontakt aufnehmen, unabhängig von den Reaktionen der anderen."

"Ich habe andere Leute ausserhalb unserer Gruppe angesprochen und habe mich gefreut, dass ich das konnte."

"Die körperliche Nähe hat mir gefallen."

Sie konnten Kontakte und Beziehungen zu anderen Teilnehmern aufnehmen und waren darüber erfreut.

c) Was hat Sie an Ihnen selbst und an Ihrem Auftreten in der Gruppe enttäuscht?

"Ich wäre lieber etwas aktiver gewesen, hätte gern mehr geredet. Ich liess mich zu leicht an die Wand drücken."

"Ich war unzufrieden mit mir, da ich selbst zu passiv war. Ich war zu wenig als Person drin, zu reflektiert, nicht spontan genug."

"Ich habe nicht sehr intensiv teilgenommen, da ich private Sorgen hatte, diese habe ich jedoch leider nicht eingebracht."

"Ich bin enttäuscht, weil ich mich hätte mehr öffnen können. Ich zog mich zurück."

"Ich habe mich zu sehr rausgehalten, ich bin zu kurz gekommen, ich hätte das mehr forcieren können."

Die meisten Teilnehmer waren enttäuscht darüber, dass sie sich zu wenig beteiligt haben, sich zu wenig in das Gruppengeschehen eingebracht haben. Sie haben ihrer Meinung nach die Chance zu wenig genutzt, sich anderen mitzuteilen, blieben eher passiv und zogen sich zurück. Zwei Personen waren im Gegensatz dazu enttäuscht, weil sie meinten, sich zu stark beteiligt zu haben.

"Ich habe die Leute mit meinen Problemen überfallen; mehr abzuwarten, wäre besser gewesen."

"Ich habe mich zu sehr in den Vordergrund gespielt, vielleicht habe ich andere unterdrückt."

d) Was hat Sie an Ihnen selbst und an Ihrem Auftreten in der Gruppe verwirrt?

"Mich verwirrte, dass am ersten Tag so viele Menschen ihre Gefühle zeigten und sich umarmten."

"In mir waren so viele Gefühle, die ich nicht kannte."

"Ein Gefühlsausbruch hat mich mitgerissen."

"Die emotionale Auseinandersetzung mit einem Mädchen hat mich verwirrt."

Mehrere Teilnehmer waren verwirrt von der Intensität der Gefühle, von ihren eigenen Gefühlen und von denen der anderen.

"Ich war überrascht, dass ich so spontan sein konnte."

"Ich war erstaunt über mich, dass ich auf andere eingehen konnte und mich selbst verstehen konnte."

"Von wem ich nicht vermutete, dass er helfen konnte, war besonders hilfreich."

"Ich wurde so positiv gesehen. Ich habe gelernt, positive Kritik anzunehmen."

Andere waren überrascht und erstaunt über ihre eigenen positiven Fähigkeiten und über die der anderen.

"Ich war ärgerlich und nachdenklich, dass ich mehr negativ als positiv kritisiert wurde und für arrogant gehalten wurde."

"Ich fühlte mich einmal angegriffen. Mir wurden Vorwürfe gemacht, dass ich so viel sagte."

Zwei Personen waren verwirrt über negative Kritik, die sie erhielten.

e) Welche neuen Erfahrungen konnten Sie in der Encountergruppe machen?

"Während der drei Tage stellte ich in zunehmendem Masse fest, dass ich mutiger und selbstbewusster wurde, meine Meinung zu äussern, mich freier und spontaner zu verhalten, und meine Gefühle zu zeigen."

"Ich habe mich auch positiv gesehen. Ich will Grenzen erleben und mir nicht setzen. Ich empfinde es schöner, aber auch schwerer, Gefühle zu zeigen und risikoreicher zu leben. Ich versuche, die Angst vor der Angst zu verlieren."

"Ich bin mutiger geworden, Bedürfnisse und Kritik zu äussern und andere Menschen um etwas zu bitten, und freier, meine wahre Meinung zu sagen und über Gefühle zu sprechen."

Die meisten Teilnehmer konnten positive, neue Erfahrungen machen, offener reden und sich entfalten.

f) Konnten Sie Ihre Interessen äussern und vertreten?

"Ja, auf dem Gruppentreffen konnte ich das ganz gut. Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse nicht zurückzustellen, und das habe ich schon auf andere Situationen übertragen, jedenfalls im Ansatz."

"Ich konnte meine Bedürfnisse vor der Gruppe zwar äussern, doch schlecht durchsetzen. Ich kann mich jetzt besser durchsetzen und bin Vorgesetzten gegenüber selbstbewusster geworden."

Die meisten Personen konnten auf der Gruppenveranstaltung ihre Interessen äussern und vertreten. Sie haben das in der Encountergruppe gelernt, und dem überwiegenden Teil von ihnen gelang es später zu Hause auch noch.

g) Konnten Sie auf andere Personen zugehen?

"In der Gruppe bin ich anderen Personen näher gekommen, hinterher der Schwester und Bekannten auch, dem Vater nicht."

"Ja, in der Gruppe konnte ich das. Hinterher war ich etwas mutiger, auch was körperliche Nähe betrifft."

Zwei Drittel aller Teilnehmer konnten in der Gruppe auf andere Teilnehmer aktiv zugehen und Kontakt aufnehmen. Von diesen konnte es später die Hälfte auch noch im Alltagsleben umsetzen. Einige konnten nur in der Gruppe auf andere zugehen, zu Hause fiel es ihnen wieder schwer.

h) Konnten Sie persönliche Angriffe ertragen?

"Ja, ich setze mich jetzt mehr zur Wehr."

"Ja, das habe ich erlebt. Zuerst war ich erschrocken und beunruhigt. Hinterher hat es mir geholfen, ich habe es positiv verwertet. Ich kann persönliche Angriffe jetzt besser verstehen, es macht mir nicht mehr so viel aus."

"Ich hätte mich vor der Gruppenerfahrung auf Aggression hin zurückgezogen, habe jetzt jedoch denjenigen angesprochen. Hinterher ging es mir bezüglich der persönlichen Angriffe besonders bei Freunden und Bekannten besser."

Mehrere Personen konnten persönliche Angriffe gut verkraften und konnten nach der Encounter-Gruppe besser damit umgehen.

"Persönliche Kritik konnte ich in der Gruppe schlecht ertragen, ich bin dann immer niedergeschlagen. In anderen Situationen kann ich das auch noch sehr schlecht. In einer Elterngruppe ist das ein Problem für mich, ich möchte es dem Angreifenden heimzahlen."

Andere konnten es nur in der Gruppe relativ gut ertragen, und einige Teilnehmer konnten vorher sowie hinterher schwer mit persönlichen Angriffen umgehen.

i) Konnten Sie so etwas wie 'tiefes Vertrauen' haben?

"Ja, ich war hinterher allgemein etwas weniger misstrauisch."

"In der Gruppe konnte ich zu drei bis vier Leuten Vertrauen haben. Hinterher hatte ich nicht mehr Vertrauen als vorher, es ist höchstens in der Familie einiges klarer geworden. Bei Freunden ist es wie vorher, doch ich kann mich jetzt dazu eher äussern, es fällt mir leichter, ich stehe mehr dazu, auch zu den Unterschieden in der Grösse des Vertrauens."

Diese Teilnehmer konnten in der Encounter-Gruppe Vertrauen zu anderen Personen entwickeln und waren auch hinterher weniger misstrauisch.

"Schon von Anfang an hatte ich in der Gruppe Vertrauen. Jetzt bin ich nicht mehr so vertrauensvoll, ich möchte nicht mehr so gutgläubig sein. Ich habe gelernt, etwas egoistischer zu sein."

"Es fiel mir schwer, aber ich hatte in der Gruppe erstaunlich viel Bereitschaft zum Vertrauen. Hinterher hat sich das wieder etwas zurückentwickelt. Gegenüber fremden Leuten bin ich ziemlich misstrauisch."

Die meisten Mitglieder jedoch konnten nur in der Gruppe vertrauensvoll sein, hinterher blieben sie misstrauisch. Einige Personen sind sogar misstrauischer geworden. Sie hielten sich für zu gutgläubig, ihre Erwartungen wurden enttäuscht.

j) Konnten Sie offen über persönliche Probleme reden, über eigene und über die anderer?

"Ja, in der Gruppe und hinterher auch etwas mehr als vorher. Gespräche sind befriedigender und tiefergehend geworden."

"In der Gruppe bin ich offener geworden, und das hat sich auch gehalten."

Über die Hälfte der Teilnehmer konnte in der Gruppe über ihre Probleme und über die anderer sprechen. Davon konnte es ein Teil während des Gruppentreffens und auch hinterher besser als vorher, einem anderen Teil gelang es nur in der Gruppe, hinterher fiel es ihnen weiterhin schwer.

"Teilweise konnte ich das, doch ich habe keine 'dicken Sachen' erzählt, da ich den Umgang mit Problemen anderer als negativ erlebt habe. Dazu ist viel Vertrauen nötig, und die Encountergruppe hätte länger dauern müssen. Ich will mir erst die Probleme anderer anhören, um zu prüfen, ob mein Problem angehört wird."

Es zeigte sich in den Äußerungen, dass Personen, die schwer über ihre Probleme sprechen konnten, oft den Wunsch danach hatten. Aber es fehlte ihnen der Mut und das Vertrauen in die anderen. Sie warteten lieber auf eine Gelegenheit, in der sie mehr Mut schöpfen konnten.

k) Haben Sie sich wohlgefühlt in ihrer Gruppe?

"Ja, ich fühlte mich sehr wohl, da die Gruppe sich sehr intensiv erlebte, immer freier wurde, und weil versucht wurde, auch Aggressionen nicht zu unterdrücken und diese dadurch kaum noch vorhanden waren."

"Ja, weil eine offene, lockere Atmosphäre entstand und ein grosses gegenseitiges Verständnis erreicht wurde."

"Ich habe mich gut gefühlt, weil ich so sein konnte wie ich wollte."

"Ja, weil ich akzeptiert wurde in meiner Schwäche, und weil mir drei bis vier Personen vertrauten."

"Ja, wegen der Bereitschaft der anderen, mich zu akzeptieren, mehr, als ich selbst es kann."

Zwei Drittel der Teilnehmer haben sich auf dem Gruppentreffen wohlgefühlt, teils weil ihnen die Gruppe gefiel, teils weil sie sich akzeptiert fühlten. Das ist ein erfreuliches Ergebnis, doch kann man von Gefühlen des Wohlfühlens nicht ohne weiteres auf einen allgemein erfolgreichen Ausgang des Treffens schliessen. Was Erfolg bedeutet, sollte jeder für sich entscheiden. Für den Autor bedeutet jede Weiterentwicklung, die Teilnehmer nach dem Gruppentreffen positiv bewerten und auf die Gruppe zurückführen, einen Erfolg dieses Unternehmens.

"Ich habe mich nur zeitweise wohlgefühlt, wenn ich das Gefühl hatte, dass es wirklich etwas gebracht hat und jemand ganz offen war. Meistens habe ich mich etwas unwohl gefühlt, weil ich mich nicht einbringen konnte oder jemandem nicht helfen konnte. Ich hatte manchmal auch Angst, dass etwas von mir verlangt würde, das mich überfordert."

Einige fühlten sich nur mit Einschränkungen wohl.

III.4.2. Erlebnisse am Ende des Gruppentreffens und kurz hinterher

a) Wie fühlten Sie sich am Ende der Encounter-Gruppe?

"Es war schlimm, schmerzlich, ich konnte mich gar nicht trennen. Emotionale Nähe und Wärme waren ein so völlig neues Erlebnis für mich."

"Euphorie hatte sich breitgemacht. Es war schade, dass wir auseinander gingen. Wir haben gleich einen neuen Termin ausgemacht, um etwas hinüberzuretten. Ich war traurig, aber nicht hilflos, weil ich nicht allein gelassen wurde."

"Ich habe etwas über mich selbst erfahren, andere Menschen erlebt. Am Ende war ich relativ verwirrt. Es hat lange gedauert, bis ich die Erfahrungen verarbeitet habe."

"Es war zu abrupt. Willkürlich wurde abgebrochen, als es für mich und viele andere erst anging. Ich fühlte mich herausgerissen durch das abrupte Ende."

Eine grosse Gruppe von Teilnehmern, ca. zwei Drittel, fühlte sich sehr unwohl am Ende des Gruppentreffens. Viele waren verwirrt, erschöpft und noch sehr mit ihren Problemen beschäftigt. Andere haben die Trennung von der Gruppe als sehr schmerzlich erlebt, das Ende kam für sie zu abrupt.

"Ich war mir unsicher, habe teilweise den Alltag verflucht und mich gleichzeitig darauf gefreut."

"Einerseits hatte ich beim Auseinandergehen und Verabschieden ein komisches Gefühl der Wehmut und Traurigkeit, andererseits war ich auch froh, nach den drei Tagen der Entspannung und starken Gefühlsbetonung mich zu Hause wieder etwas beruhigen und 'abkühlen' zu können."

"Sehr gut, ich glaube, unsere Gruppe ist allgemein gut zu einem vorläufigen Ende gekommen."

Einige Teilnehmer hatten gemischte Gefühle, teils traurig, teils froh, andere fühlten sich sehr gut.

b) Wie war Ihre Stimmung, als Sie nach dem Gruppentreffen nach Hause kamen?

"Ich war erfüllt von dem, was ich erlebt hatte und hatte das Bedürfnis, meinem Partner meine positiven Erfahrungen mitzuteilen."

"Das starke Gruppenerlebnis wirkte noch nach. Ich fühlte mich aktiv, positiv geladen."

"Ich war angeregt, freundlich, aufgeschlossen, aber auch kritisch."

"Ich war erfüllt mit neuen Problemen und Menschen. Ich fühlte Sicherheit, Gruppenzugehörigkeit und Zusammengehörigkeitsgefühl."

Der überwiegende Teil der Teilnehmer war mehr oder weniger zufrieden, als er nach der Encountergruppe nach Hause kam.

"Ich war euphorisch, wie auf Wolken. Mir erschien alles fast unrealistisch."

"Ich war in Hochstimmung, wie ein Fass, das überläuft."

"Ich war wie ausgeflippt, wie nach einem Besuch bei den 'Blumenkindern'. Das war ganz angenehm, aber nicht in die Realität übertragbar."

"Ich befand mich in einer Hochstimmung und hatte Angst, sie bald wieder zu verlieren."

Einige waren sogar in euphorischer Stimmung.

"Ich war deprimiert wegen der Trennung von der Gruppe."

"Ich war wie ausgebrannt, ausgelaugt. Es war sehr anstrengend für mich."

"Ich war ziemlich verwirrt und hatte das Gefühl, Wochen weg gewesen zu sein. Mir fehlte die gewohnte Encounter-Umgebung. Gleichzeitig wollte ich allein sein, um darüber nachzudenken."

"Ich fühlte mich ziemlich hilflos mit dem Vulkan an Gefühlen, den ich in mir entdeckt habe."

"Es ging mir dreckig, ich war nahezu krank und fiel in eine tiefe Depression. Die Diskrepanz zwischen der Gruppenatmosphäre und dem Alleinsein zu Hause war grauenhaft."

Andere hatten 'Heimweh' nach der Gruppe, waren erschöpft, körperlich ermüdet, nachdenklich, mit sich selbst beschäftigt und verwirrt. Die Erschöpfung ist als Folge dieses aussergewöhnlichen Treffens erklärlich, da die Mitglieder drei Tage lang intensive Erlebnisse gemacht haben. Meistens verbrachten die Teilnehmer 14 - 15 Stunden pro Tag zusammen. Einigen ging es nach der Gruppe schlecht.

c) Hat sich Ihr Befinden in den folgenden Tagen geändert?

Diese Frage bezieht sich auf die vorhergehende Frage.

"Ich war zwei Tage in Hochstimmung, dann war es vorbei. Ich kam wieder in den alltäglichen Trott und spürte nur noch wenig von der Wirkung."

"Meine Gefühle haben sich so verändert, wie es für meine Arbeit und meinen Alltag notwendig ist. Die Sensibilität hat sich so eingependelt, dass ich damit bestehen kann."

Alle Teilnehmer waren in den Tagen nach dem Gruppentreffen noch sehr mit ihren Erfahrungen, die sie dort gemacht hatten, beschäftigt. Extreme Stimmungen relativierten sich, euphorische Stimmungen liessen nach.

"An den zwei folgenden Tagen nach der Encountergruppe erzählte ich allen Menschen, mit denen ich zu tun hatte, von meinen Encounter-Erfahrungen. Am Wochenende traf ich Freunde; das bewirkte, dass ich in der folgenden Woche mit meinen Gedanken in konstruktiver Weise klar kam."

"Ich fühlte mich unwahrscheinlich gut und hatte ein starkes Kommunikationsbedürfnis. Ich musste einfach etwas unternehmen und mein neues Selbstvertrauen an meiner Umwelt erproben."

"Am folgenden Tag ging es mir schlecht. Kontakt mit anderen gab mir wieder Aufschwung."

Niedergeschlagenheit und Einsamkeit wurden durch den Kontakt mit anderen gelindert. Sie hatten ein grosses Mitteilungsbedürfnis.

"Mir blieb die Erinnerung an eine ganz gute Erfahrung."

"Nach einigen Tagen ging es mir sehr gut. Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, intensiv mit anderen zusammenzusein."

"Ich hatte das Gefühl, Tiefgreifendes erlebt zu haben."

"Zufriedenheit hielt drei Wochen an, das Erlebnis blieb präsent."

"Ich war froh, in der Gruppe gewesen zu sein, Menschen mit Vertrauen und Nähe kennengelernt zu haben. Es ist wohlthuend, um diese Möglichkeit zu wissen."

Bei diesen Teilnehmern wirkten vorwiegend noch die positiven Erfahrungen nach.

III.4.3. Erlebnisse frühestens 6 Wochen nach dem Gruppentreffen

a) Konnten Sie die Erfahrungen, die Sie in der Gruppe gemacht haben, jetzt schon irgendwo anders verwirklichen?

"Ich bin Freunden gegenüber gelöster und freier. Ich habe von Freunden und Bekannten entweder direkt oder auf Umwegen erfahren, dass sie starke Veränderungen an mir festgestellt haben, die als sehr positiv empfunden wurden. Diese Erfahrungen halten noch an."

"Die Erfahrung, andere Menschen und mich in Ehrlichkeit und Offenheit zu erleben, hat mich selbst von den mannigfaltigsten Vorurteilen, von Zynismus und Enttäuschungen befreit, die ich anderen Menschen entgegenbrachte, beziehungsweise meinte, dass sie mir mit solchen Haltungen gegenübertraten. Ich habe gelernt, jeden Menschen zu achten und versuche mit Erfolg, Menschen vorurteilsfrei auf mich wirken zu lassen. Ich habe quasi gelernt, die Menschen kennenzulernen. Diese Fähigkeit wirkt überall und verstärkt sich zusehends. Die Umwelt reagiert immer positiv darauf."

"Auf einem Klassentreffen begegnete ich einigen meiner früheren Lehrer, denen gegenüber ich mich in der Schulzeit meist gehemmt und verschüchtert verhielt. Jetzt erst, nach der Encountergruppe, konnte ich mich freier und ungezwungener mit ihnen unterhalten. Auch zu

meinem Chef hatte ich vorher ein schwieriges Verhältnis. Aengstlich hielt ich Distanz und vermied persönliche Gespräche. Zwei Tage nach dem Gruppentreffen habe ich mich an ihn gewandt, weil ich mich gern mit ihm unterhalten wollte. Zum Schluss habe ich ihm in einer spontanen Geste gezeigt, wie sympathisch er mir ist. Seine Reaktion war positiv, obwohl er zunächst etwas überrascht war."

"Ja, in meiner Ehe, in meinem Berufsleben und bei meinen Freunden. Mein Mann empfindet mich jetzt als angenehmer. Er versucht, auf die gleiche Ebene zu kommen. Wir leben schöner, aber auch schmerzhafter."

Viele Gruppenmitglieder konnten diese Frage nicht beantworten. Trotzdem äusserte über die Hälfte der Teilnehmer, dass sie die während der Gruppensitzungen gemachten Erfahrungen auch hinterher noch verwirklichen konnten.

b) Können Sie jetzt manche Dinge besser ertragen als vorher?

Mehr als zwei Drittel aller Teilnehmer können nach dem Gruppentreffen vieles besser ertragen. Weniger als ein Drittel der Mitglieder kann seine Probleme nach dem Gruppentreffen nicht besser ertragen.

"Ich habe mich vor dem Gruppentreffen allein gefühlt mit meinen Problemen und habe dann gemerkt, dass andere auch Probleme haben. Ich hatte zu viel Mitleid mit mir. Jetzt kann ich mich auch mit den Problemen anderer beschäftigen, ich will nicht mehr so wehleidig sein."

"Ich habe mir früher Selbstvorwürfe gemacht und trage jetzt aktiver zu meiner Veränderung bei."

"Trotz der grösseren Fülle der Schwierigkeiten bin ich gelassener geworden, da ich mir jetzt mehr Zeit lasse mit meiner Veränderung."

"Ich schiebe die Probleme nicht mehr von mir. In dem Moment schmerzt mich vieles mehr, aber ich verarbeite, begreife, und es geht mir besser. Ich erlebe Situationen jeweils als einmalige Situation und nicht als Erfahrung, die ständig weiterwirkt."

"Ja, weil ich mich eher äussere und nicht herunterschlucke."

Die Teilnehmer lernten, mit ihren Problemen besser umzugehen. Sie sprachen mit anderen Menschen über Probleme und lernten somit, sich nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen Menschen gedanklich zu

beschäftigen. Sie lernten, wirklich miteinander zu sprechen, anstatt bei oberflächlicher Konversation zu bleiben.

"Ich kann jetzt persönliche Fehler und Schwächen besser ertragen und zum Teil akzeptieren."

"Verletzungen durch andere ertrage ich jetzt besser, indem ich mich teilweise offen und verletzbar gebe und das Verletzen des anderen nicht als Absicht sehe, sondern als Offenheit."

"Ja, da ich zu mir selbst ehrlicher bin, machen mir Situationen, in denen ich kritisiert und gemustert werde, viel weniger aus."

Sie sind sich ihrer selbst bewusster und selbständiger geworden und können Kritik und Ablehnung besser ertragen.

c) Belasten Sie jetzt, nach dem Gruppentreffen, Dinge, die Sie vorher nicht belastet haben?

"Ich wünsche mir eine offene Redeweise, auch in anderen Situationen als in einer Encountergruppe, und bin enttäuscht, wenn das nicht möglich ist."

"Die schönen Gefühle haben leider nachgelassen."

"Nach dem Kennenlernen der Encountergruppe belastet mich meine Unfähigkeit, offen zu sein und ähnliche Situationen herzustellen, viel mehr als früher."

"Ja, mir ist die Schwierigkeit der Ueberwindung meiner persönlichen Probleme klarer geworden. Ich betrachte meine Situation jetzt realistischer."

Für viele Teilnehmer ist durch das Gruppentreffen eine neue Schwierigkeit entstanden, und zwar die Schwierigkeit, das, was sie in der Gruppe gelernt und erfahren haben, auch in ihrem Alltagsleben zu verwirklichen. Diese neue Belastung kann man allerdings nicht der Gruppenveranstaltung anlasten. Sie ist bei jeder Veränderung und Einsicht zu erwarten und liesse sich eventuell durch eine Nachbetreuung der Teilnehmer verringern.

d) Haben sich Ihre Bedürfnisse nach der Encounter-Gruppe geändert?

"Ja, es hat sich besonders mein Bedürfnis geändert, mit Menschen zusammenzusein. Der Wunsch nach Nähe zu anderen Leuten ist stärker geworden."

"Ich habe noch mehr Lust zu machen, was ich will, eigene Bedürfnisse sind mir bewusst geworden. Ich habe früher um des lieben Friedens willen eigene Bedürfnisse unterdrückt und anderen, vor allem meinem Partner, viel eher Bedürfnisse zugestanden und meine Bedürfnisse, die er nicht gut fand, unterdrückt, weil ich gemocht werden wollte. Jetzt bin ich direkter dabei, meine Bedürfnisse zu befriedigen und besser durchzusetzen."

"Vorhandene Bedürfnisse haben sich verstärkt, sind mir deutlicher geworden. Ich habe gemerkt, dass es mich befriedigt, diese Bedürfnisse zu befriedigen, das ist ein Verstärkungskreis. Ich achte mehr auf mich, wie Sachen auf mich wirken und nehme mir Zeit, etwas auf mich einwirken zu lassen und daraus die Konsequenzen zu ziehen. Ich will mich nicht umerziehen, sondern gestehe mir meine Eigenschaften mehr ein."

"Mir ist aufgegangen, dass alles keinen Sinn hat, was ich tue. Ich muss lernen, nicht nur auf andere zu achten, sondern meine eigene Entwicklung mehr in den Vordergrund stellen. Beruflich will ich nicht mehr so grosse Sprünge machen."

"Ich bin allgemein aktiver geworden und unterdrücke Bedürfnisse, zum Beispiel erotischer Art, nicht mehr. Ich rede eher darüber, bin spontaner und ungehemmter. Ich traue mir mehr zu, habe mehr Selbstvertrauen und setze Wünsche eher durch."

Ueber die Hälfte der Gruppenmitglieder hat sich in positiver Weise in ihren Bedürfnissen geändert. Sie wünschen sich mehr, intensiveren und persönlicheren Kontakt, sind sich ihrer selbst und ihrer Bedürfnisse klarer geworden und können sich besser akzeptieren und durchsetzen. Nur ca. ein Fünftel der Teilnehmer gibt an, seine Bedürfnisse nicht verändert zu haben.

"Ich setze mich als Lehrer persönlich für Schüler durch, nicht nur fachlich, aber das ist eventuell nicht auf das Encounter zurückzuführen."

"Ich weiche dem Stress aus, will nicht mehr so viele Aufgaben übernehmen, nicht so viel schaffen. Meine Arbeit habe ich aufgegeben und fühle mich deshalb schon freier."

"Ich beschäftige mich nicht mehr nur mit Theorie, sondern mehr mit Praxis, zum Beispiel mit gruppendynamischen Gruppen."

"Das Verhalten meiner Kollegen lerne ich besser verstehen."

Einige Teilnehmer entwickelten andere Bedürfnisse im Berufsleben. Sie entwickelten persönlichere Beziehungen zu ihren Arbeitskollegen, und teilweise strebten sie weniger nach Leistung. Personen aus sozialen Berufen legten grösseres Gewicht auf Praxis als auf Theorie.

"Ich bin sicherer geworden, dass meine Partnerschaft so nicht weiterzuführen ist."

"Ich suche eine Partnerschaft auf freiheitlicher Basis. Diese Bedingung stellte ich schon vor dem Encounter, doch auf dem Encounter wurde es mir noch klarer."

Viele haben sich vorgenommen, ihre Partnerschaften anders, offener, intensiver und freier zu gestalten.

"Ich habe ein Bedürfnis nach mehr Freunden, engerer Freundschaft und distanzloserem Verhältnis."

"Ich möchte mehr Gedanken austauschen mit Freunden, weil ich merke, dass ich mich dann besser fühle."

"Ich will keine 'Blah-Blah-Bekanntschaften' mehr."

Ein grosser Teil der Gruppenmitglieder hatte den Wunsch nach insgesamt mehr und intensiveren Freundschaften.

- e) Macht es Ihnen jetzt mehr Spass, etwas zu unternehmen und ungewohnte, ungewöhnliche Dinge in Angriff zu nehmen?

"Ich habe mehr das Bedürfnis, Sachen zu tun, wozu ich Lust verspüre, auch wenn es ungewohnt ist."

"Ja, unbedingt, ich habe mehr Unternehmungsgeist, weil ich etwas mehr Selbstvertrauen habe."

"Ja, unbedingt, das Encounter hat mir Aufschwung gegeben. Ich hatte viele gute Ideen und Mut zu Neuem."

Ein grosser Teil der Teilnehmer hat mehr Spass daran gefunden, auch ungewohnte, ungewöhnliche Dinge in Angriff zu nehmen. Sie sind mutiger und aufgeschlossener geworden.

"Das Neue hat mich schon immer gereizt."

"Ich habe noch Angst vor ungewöhnlichen Dingen, kurz nach dem Encounter ging es etwas besser."

"Mir fehlt auch weiterhin die Initiative und der Mut zu solchen Aktionen. Ich sehe nur den Unterschied deutlicher, wie es sein sollte."

Einige waren genauso unternehmungslustig wie früher, anderen fehlte weiterhin der Mut zum Ungewohnten.

f) Können Sie andere Personen jetzt besser verstehen?

"Ja, weil ich erfahren habe, in wie starkem Mass auch andere Leute ihre Unsicherheit oder Probleme hinter einer Fassade verstecken, die man durchbrechen muss, um die Menschen an sich zu sehen."

Die meisten Gruppenmitglieder konnten hinterher andere Personen besser verstehen.

"Ich brauche nicht mehr so viele Gemeinsamkeiten mit meiner eigenen Situation zu sehen, um sie zu verstehen."

"Ja, ich glaube sicher, dass ich andere Menschen jetzt besser verstehe, auch meine Toleranzgrenze ist wohl weiter geworden. Ich bin eher bereit, Schwächen zu akzeptieren oder sympathisch zu finden."

"Ich verstehe jetzt besonders jene Personen besser, die ich früher unkritisch abgelehnt habe. Ich finde, wenn auch langsam, einen Zugang zu ihnen."

"Ich verstehe höchstens, dass auch diejenigen viele Probleme haben, die sich hinter sorglosen Gestalten verbergen und bin rücksichtsvoller geworden."

"Die anderen sind auch nicht viel anders als ich, ich habe nicht mehr ein so krasses Feindbild."

"Ich bin, glaube ich, durch eine sehr gesteigerte Sensibilität in der Lage, bei anderen viel mehr Gefühle festzustellen als vorher. Ich denke nicht mehr in Schablonen."

Sie sind toleranter, rücksichtsvoller und sensibler geworden und hatten weniger Vorurteile.

g) Setzen Sie sich jetzt mehr für andere Menschen ein?

"Das Bedürfnis, mich für andere einzusetzen, war schon vorher vorhanden, doch jetzt leide ich nicht nur mit, sondern tue mehr als mit-leiden und setze mich besonders für Einzelpersonen ein."

Vor der Gruppenuntersuchung wurde vermutet, dass die Teilnehmer hilfsbereiter wurden. Nur ein kleiner Teil der Mitglieder setzte sich hinterher mehr für andere Menschen ein.

"Ich setze mich erstmal für mich selbst besser ein. Das zieht es eventuell mit sich, dass ich mich für andere besser einsetzen kann. Ich kann andere Menschen nicht besser verstehen als mich selbst."

"Ich stelle bewusst mehr meine eigenen Probleme in den Vordergrund, die ich bejahren möchte."

"Eigentlich sind durch das Encounter meine eigenen Interessen bedeutungsvoller geworden."

Ein anderer positiver Effekt wurde hier deutlich: Teilnehmer lernten in der Gruppe eher, sich für sich selbst, für ihre eigenen Probleme und Bedürfnisse einzusetzen und diese zu bejahren.

h) Empfinden Sie die Distanz zu anderen Menschen jetzt stärker oder schwächer als vorher?

"Ich dringe auf Offenheit, die Distanz zu anderen Personen stört mich jetzt wesentlich mehr. Ich empfinde sie als eine Art Vertrauensverweigerung."

"Ich empfinde die Distanz stärker, auch heute noch. Es tut mir dann leid für die anderen, dass sie nicht in der Lage sind, aus sich herauszukommen."

"Ich habe während des Encounters gespürt, wie menschliches Zusammensein sein könnte und bin enttäuscht über die Alltagssituation."

"Wenn Leute, mit denen ich mich unterhalte, distanziert sind, versuche ich, ihnen näher zu kommen. Ich möchte die anderen als Menschen kennenlernen, nicht in ihrer Rolle. Ich bin interessiert daran, Distanz abzubauen."

"Ich empfinde Distanz stärker und möchte sie überwinden. Ich merke aber, wie mir das Werkzeug dazu fehlt."

Zum grössten Teil fanden die Teilnehmer die Distanz zwischen sich und anderen Menschen nach der Encountergruppe stärker als störend. Sie wünschten sich mehr Offenheit und wollten die Distanz überwinden.

"Distanz hat mich nie gestört, weil ich mir immer zutraue, diese überwinden zu können."

"Nein, da resigniere ich, es ist eben so."

"Ich brauche grosse Distanz und kann sie nur langsam verringern, das ist mir jetzt bewusst."

Andere störte vorhandene Distanz zu anderen Menschen hinterher nicht stärker.

"Ich sehe mehr Gemeinsamkeiten in unserer Situation und fühle mich mehr verbunden."

"Ich empfinde die Distanz schwächer. Ich habe gemerkt, dass alle Menschen es brauchen, angesprochen zu werden."

Eine relativ grosse Teilnehmerzahl empfand die zwischenmenschliche Distanz nach dem Gruppentreffen eher schwächer als vorher. Sie lernte, besser damit umzugehen, fühlte sich anderen Personen näher und entdeckte mehr Gemeinsamkeiten zwischen sich und anderen.

"Bei einigen akzeptiere ich die Distanz, und sie stört mich dann nicht. Bei anderen spreche ich es an, wenn ich merke, dass es mich oder den anderen stört."

"Bei Menschen, mit denen ich nicht klarkomme, empfinde ich die Distanz stärker, unüberwindbarer. Bei anderen, mit denen ich klarkomme, sehe ich die Art der Beziehung deutlicher."

"Fassaden stören mich mehr, aber ich bemerke bei mir auch eine Tendenz, bewusste Distanz eher zu akzeptieren."

Einige äusserten, während des Gruppentreffens gelernt zu haben, besser mit der Distanz umgehen zu können. Sie können diese teils eher akzeptieren, teils besser differenzieren zwischen den Menschen.

i) Fühlen Sie sich jetzt öfter von Menschen enttäuscht?

"Ich bin enttäuscht, weil viele meiner Freunde und Bekannten meinen neuen Erwartungen nicht gerecht werden. Vieles kommt mir oberflächlich vor."

"Ja, das kommt vor, mehr als vorher. Ich habe gemerkt, dass ich das Recht habe, etwas zu erwarten, und dass die Ursachen von Konflikten nicht nur an mir liegen, sondern auch an den anderen."

"Ich bin enttäuscht und frustriert durch die Gruppe, weil sie auseinanderlief. Ich isoliere mich jetzt ganz bewusst mehr als vorher."

Es bestand die Vermutung, dass sich die Teilnehmer nach dem Gruppentreffen öfter von anderen Menschen enttäuscht fühlten, da sie in der Encounter-Gruppe lernten, höhere Ansprüche an zwischenmenschliche Beziehungen zu stellen, die eventuell hinterher schwer zu erfüllen waren. Jedoch war nur eine relativ kleine Gruppe von Teilnehmern hinterher öfter enttäuscht von anderen Menschen, wenn sie mit diesen nicht so offen sprechen konnten, wie sie es während des Gruppentreffens erlebt hatten.

"Nein, ich bin nicht öfter enttäuscht als bisher. Ich kalkuliere Enttäuschung mit ein."

"Nein, ich bin optimistisch, brauchte keinen Hass zu speichern und kann anderen nicht böse sein."

"Nein, denn ich habe keine höheren Erwartungen an andere."

Fast die Hälfte der Gruppenmitglieder war wider Erwarten nach der Gruppenveranstaltung nicht öfter enttäuscht von ihren Mitmenschen. Sie fühlten sich genauso oft oder selten enttäuscht wie vorher.

"Eigentlich bin ich in letzter Zeit weniger enttäuscht, nehme weniger Sachen schwer und komme leichter darüber hinweg."

"Nein, im Gegenteil, ich schlucke nicht mehr so viel und habe ein grösseres Wohlbefinden."

"Meine Erwartungen an andere sind geringer geworden, deshalb bin ich von anderen seltener enttäuscht. Meine Erwartungen an mich selbst sind höher geworden."

Einige fühlten sich hinterher sogar weniger oft enttäuscht. Sie erwarteten weniger von anderen, teilweise mehr von sich selbst. Sie konnten hinterher besser mit Enttäuschungen umgehen und diese besser bewältigen.

III.4.4. Kontakt unter den Gruppenmitgliedern

- a) Haben Sie das Gefühl, in der Encountergruppe Freunde gewonnen zu haben?

"Ja, ich habe Freunde gewonnen, und manche mag ich sehr gern, mit denen treffe ich mich auch noch öfter."

"Ja, aber in erster Linie habe ich die Erfahrung eines Gruppenprozesses gemacht."

"Ja, das habe ich sehr stark, aber ich habe auch ein Schuldgefühl, weil ich zu wenig dazu getan habe, die Beziehung zu ihnen aufrecht zu erhalten."

Die meisten Teilnehmer haben den Eindruck, in der Encounter-Gruppe Freunde gewonnen zu haben.

"Direkt Freunde, mit denen ich etwas unternehme, habe ich nicht gewonnen, aber zwei oder drei Menschen, die mich verstehen und zu denen ich Vertrauen habe."

"Freundschaft ist ein sehr hoher Wert für mich. Freunde gewonnen habe ich wohl nicht, das muss sich erst zeigen, aber Vertrauensverhältnisse schon."

"Es ist weiterhin eine Distanz vorhanden. Ich bin mir noch nicht sicher, ob daraus eine freundschaftliche Beziehung wird."

Andere waren sich zum Zeitpunkt der Befragung noch unsicher, ob aus den entstandenen Beziehungen Freundschaften entstehen. Einige meinten, sie hätten zwar keine Freundschaften, jedoch befriedigende persönliche Beziehungen gefunden. Nur fünf (von 120) Gruppenmitgliedern gaben an, keine Freunde gewonnen zu haben.

b) Haben Sie wieder einmal Kontakt zu den Mitgliedern Ihrer Gruppe oder auch zu einer anderen Gruppe aufgenommen?

Die meisten Teilnehmer haben nach der Gruppenveranstaltung wieder Kontakt miteinander aufgenommen.

"Es war ein gegenseitiges Kontakten, vor allem mit zweien. Die Kontakte laufen befriedigend und harmonisch. Ich rufe einige Leute auch selbst an."

"Ich habe teils aktiv, teils passiv Kontakt aufgenommen, meist jedoch knüpfte ich die Kontakte. Sehr oft sprach ich mit Einzelpersonen unserer Gruppe, um meine Erfahrungen des Encounters zu vertiefen, und weil ich die Menschen gern habe und sehen will, wie andere mich sehen."

"Ich habe eigentlich zu allen telefonisch Kontakt, und zwar gemischt, mal rufe ich an, mal die anderen."

Der grösste Teil von ihnen nahm aktiv und passiv den Kontakt auf, das heisst, sie haben sich an andere gewandt, und andere wandten sich an sie.

"Zu zwei Personen habe ich Kontakt aufgenommen, weil ich mich mit ihnen gut unterhalten habe und mich gut mit ihnen verstanden habe. Wir waren auf gleicher Wellenlänge."

"Ich habe selbst Kontakt aufgenommen, weil der andere Kontakt brauchte, und bei zwei Leuten aus Sympathiegründen."

Ein anderer Teil von Teilnehmern bemühte sich aktiv um Kontakt, aus Sympathie oder weil sie anderen helfen wollten. Andere Gruppenmitglieder traten jedoch nicht an sie heran, um Kontakt aufzunehmen.

"Einmal wurde ich angerufen, doch das Gespräch war nicht persönlich. Ich bin nie aktiv, weil es mir schwerfällt, andere anzurufen. Ich habe Angst, lästig zu sein und brauche die Sicherheit, dass der andere mich akzeptiert."

"Ich war zwar passiv, doch ich habe gern Kontakt und bin auch bereit dazu."

Einige Teilnehmer hatten zwar hinterher auch noch Kontakt zu anderen, aber sie haben sich nicht selbst darum bemüht, andere haben den Kontakt zu ihnen angeknüpft.

"Ich habe nicht angerufen und bin nicht angerufen worden, ich ging nur zu den formellen Nachtreffen einmal wöchentlich. Ich vermisse den persönlichen Kontakt zu einzelnen, aber scheue mich, jemanden anzurufen, da es mir schwerfällt, etwas einfach zu sagen."

"Nein, ich bin selten in Hamburg und habe keine persönlichen Kontakte, dafür war das Erlebnis nicht tief genug."

Andere hatten keine persönlichen Kontakte mehr untereinander.

Die meisten Teilnehmer äusserten sich zufrieden über die nachträglichen Kontakte, und zwar vor allem diejenigen, die selbst initiativ waren. Die-

jenigen, die nur Kontakte hatten, wenn sich andere um sie bemühten, klagten teilweise über mangelnden Kontakt.

- c) Hat Ihre Encounter-Gruppe nachträgliche Gruppensitzungen veranstaltet?
Wenn ja: Wie haben Sie diese erlebt?

Die meisten Teilnehmer haben sich hinterher noch einige Male in der Gruppe getroffen.

"Ja, es war gut. Es war ein schwerer Anlauf, aber wir waren schon vertrauter, ich konnte gut über mich reden."

"Ja, Masken sind gefallen, die auf dem Encounter nicht gefallen sind. Wir fühlen uns jetzt als Gemeinschaft und sind wärmer geworden miteinander. Durch Eigeninitiative haben wir es zum Positiven gewendet."

"Wir haben regelmässige Nachtreffen, und ich finde das sehr gut und hilfreich. Man kann dort Schwierigkeiten aufarbeiten. Personell haben wir uns verändert, doch der Kern ist geblieben."

Einige haben die nachträglichen Sitzungen positiv erlebt. Für sie bedeuteten sie eine Weiterentwicklung der offiziellen Encountergruppe.

"Wir haben ein Nachtreffen gemacht, aber die hohen Erwartungen konnten nicht erfüllt werden, ich war frustriert."

"Wir haben ein Nach-Encounter gemacht, was sehr schlimm war, weil eine verklemmte Atmosphäre war."

"Es hat eine Einladung mit allen Teilnehmern stattgefunden. Das Treffen bestand jedoch nur aus Konversation und fröhlichem Zusammensein, es entwickelte sich kein ruhiges Gruppengefühl."

Andere erlebten die späteren Sitzungen negativ. Sie fanden, es wurde zu wenig über Persönliches gesprochen, und es wurde zu viel Konversation gemacht.

III.4.5. Kommentare zur äusseren Form der Gruppenveranstaltung und Verbesserungsvorschläge

a) Wie haben Sie die Form der Gruppenbegegnung (Unstrukturiertheit) empfunden?

"Ich fand sie positiv, sie liess alles offen. Die Gestaltung lag in der Hand der Gruppe. Alles ist möglich, nichts ist unmöglich, wenn die Gruppe es will."

"Durch die lockere Form fühlte ich mich weniger gezwungen, mich auf eine bestimmte Weise zu verhalten."

"Als eine bis dahin unbekannte Form empfand ich sie als interessantes und aufregendes Experiment, das mich vollauf überzeugt hat. Im Gegensatz zum strengen, vorgegebenen Organisationsplan hatte jeder einzelne die Chance, sich zu entfalten und mitzugestalten."

"Ich war vor dem Gruppentreffen darauf bedacht, Klarheit zu schaffen, wie alles abläuft, eine äusserliche Struktur hereinzubringen und Leute zu klassifizieren. Das empfinde ich jetzt als Nachteil, man sollte die Sachen wachsen lassen."

"Für mich war es positiv. Eine Struktur macht es mir leichter, sie ist eine Art Eselsbrücke. Ich war froh, in diesem Sinn gefordert worden zu sein."

"Das war das Positive. Ich hatte schon Bedenken, dass ein Prediger, ein Leithammel kommt."

Die meisten Teilnehmer äusserten sich wider Erwarten uneingeschränkt positiv zur Unstrukturiertheit. Das spricht für den Mut zur Eigeninitiative der Teilnehmer.

"Zuerst wusste keiner recht, wie es sich entwickeln sollte, und das Schweigen war unangenehm, doch dann fing einer an, und es war doch noch ganz gut."

"Insgesamt angenehm, doch anfangs war ich unsicher und stand unter Druck. Nachher war ich erfreut darüber, dass ich ohne Aufforderung ganz selbständig Initiative ergriffen habe, darauf bin ich sehr stolz."

Einige waren durch die Unstrukturiertheit zuerst verunsichert, doch später haben sie auch die Vorteile entdeckt.

"Ich habe das Gruppentreffen insgesamt, auch in der Unstrukturiertheit, positiv erlebt, aber oft habe ich die Unstrukturiertheit als Diktat empfunden, keine Übungen machen zu dürfen. Wir haben nur herumgesehen, waren körperlich gar nicht aktiv, keine Berührung, kein Körperkontakt, das hat mir gefehlt, alles ging auf der verbalen Ebene vor sich."

"Meist positiv, aber es wurde viel Zeit vertan, weil sich nach den Pausen alle nur zögernd zusammenfanden. Keiner wollte so dominant sein, auf einer bestimmten Uhrzeit des Wieder-Zusammenkommens zu bestehen."

Andere waren nur bedingt einverstanden mit der unstrukturierten Gruppenform.

"Es war sehr schwierig für mich, weil es keine Anweisungen gab. Vielleicht wäre eine Hilfe doch besser gewesen. Ich hätte jedenfalls lieber Anweisungen bekommen und war verunsichert."

"Ich fand es hinderlich, durch Spiele wären wir schneller zur Offenheit gekommen. Wenn die Gruppe schon offen ist, ist Unstrukturiertheit positiv. Spiele sind zum Anwärmen wichtig."

"Nicht gut, es wird ohnehin strukturiert, dann schon lieber offen."

Für einige Teilnehmer bedeutete Unstrukturiertheit ein Hindernis in ihrer Entwicklungsmöglichkeit.

b) Fanden Sie die Dauer der Gruppenbegegnung (2 1/2 bis 3 Tage) ausreichend?

"Es war zu kurz, denn da wir uns nicht kannten, musste ein gegenseitiges Vertrauen erst geschaffen werden. Waren Ansätze dafür da, ging der Termin auch schon zu Ende."

"Ein Tag Pause wäre mir lieb gewesen, und dann das Ganze noch einmal. Es ging alles so schnell und plötzlich."

"Insgesamt schon, doch bei mir hat sich die Offenheit erst später entwickelt, ich hätte das gern länger ausgekostet."

Die meisten Teilnehmer fanden die Zeit nicht ausreichend. Sie brauchten längere Zeit zum 'Warm-werden' und konnten nur langsam Vertrauen und Offenheit entwickeln. Hier stellt sich die Frage, ob diese Teilnehmer nicht auch erst am Schluss der Begegnung gewagt hätten, sich zu öffnen und sich anderen mitzuteilen, wenn das Treffen von vornherein für eine längere Zeit angesetzt worden wäre.

"Die Trennung war schmerzlich, doch ich hätte nicht unbedingt gern weitergemacht."

"Das kommt auf die Ziele an. Ich hatte mit dieser Erfahrung genug zu tun und war zufrieden. Die Zeit war egal, ich kann aus allem etwas herausholen. Die Erfahrung korreliert für mich mit der Zeit."

"Es wäre nicht anders gewesen, wenn wir länger dortgeblieben wären, höchstens wenn wir einen Monat geblieben wären."

"Ich hätte damals gern weitergemacht, aber nachträglich finde ich es ausreichend."

"Auf der einen Seite dachte ich, es hätte noch weitergehen müssen, auf der anderen Seite war ich schon sehr erschöpft, es war eine enorme Belastung körperlicher Art."

Viele waren mit der Dauer von 2 1/2 bis 3 Tagen zufrieden.

c) Was würden Sie an dem Gruppentreffen kritisieren?

Was würden Sie anders machen?

"Es waren zu viele Studenten dort und zu wenig Berufstätige."

"Die Zusammensetzung der Gruppen war nicht gut, es gab zu viele Problemfälle in meiner Gruppe, die die Gruppe nicht auffangen konnte. Zwei Personen haben sich gar nicht geäußert, andere haben sich stark produziert und waren hyperaktiv. Ich hätte mir gewünscht, dass einige gefördert würden von der Gruppe."

Die Teilnehmerzusammensetzung wurde kritisiert. Diese Gruppenmitglieder wünschten sich grössere Heterogenität bezüglich Alter, Beruf und Problem-bereichen.

"Die reine Problemfixiertheit hat mich gestört. Man hätte sich öfter einmal körperlich betätigen müssen, zum Beispiel mal spaziergehen."

"Ich würde auch Möglichkeiten geben, zusammen Musik zu hören oder zu machen, und einen Raum, wo sich Leute aus verschiedenen Gruppen treffen könnten, wenn sie kurzweilig die eigene Gruppe verlassen wollten."

"Die Atmosphäre bei uns war mir zu traurig. Ich würde vielleicht den Vorschlag machen, mal etwas anderes zu machen als zu reden, zum Beispiel etwas zusammen zu spielen."

"Ich habe mir mehr Freiheit gewünscht, beispielsweise mal spazieren gehen zu können, ohne dass mich die Gruppe gleich vermisst."

Einige andere wünschten sich mehr Abwechslung, zum Beispiel gruppendynamische Übungen, Spiele, Musik, körperliche Betätigung oder Tanz. Zu diesen Wünschen ist zu sagen, dass niemand daran gehindert wurde, derartige Bedürfnisse zu befriedigen. Eventuell wagten diese Teilnehmer, nur das zu tun, wovon sie meinten, es wäre vorgesehen.

"Das erste Nachtreffen sollte schon fest eingeplant werden, als Angebot der Veranstalter. Neulingen sollte das Wissen darum vermittelt werden, dass nach dem Gruppentreffen eine Phase der Leere kommt, und wie man damit fertig wird. Die Adressenliste der Teilnehmer ist schon ein guter Anfang, doch sie kommt für die kritische Zeit zu spät."

"Es sollte denen Hilfe geboten werden, die weiterhin Hilfe brauchen, und man sollte Einzelkontakte hinterher anbieten. Einige Leute haben Hilfe erfahren und wollen eventuell mehr Hilfe, erhalten sie aber nicht. Man kann das Encounter nicht einfach so abbrechen, weil das für einige zu schwer zu ertragen ist."

Einzelne Teilnehmer stellten die Forderung nach einer Nachsorge für Personen, die hinterher mit den 'aufgewühlten' Problemen schwer fertig wurden. Ein Teilnehmer berichtete, er wäre sehr enttäuscht und verzweifelt gewesen, dass seine Gruppe, die er eigentlich sehr gut fand, sich nicht mehr traf.

Er meinte, in Zukunft wolle er nur noch viel langsamer auf andere Menschen zugehen und argwöhnischer sein, um sich eine weitere Enttäuschung dieser Art zu ersparen. Es sollte den Veranstaltern ein Anliegen sein, diese Enttäuschungen zu vermeiden.

- d) Können Sie sich vorstellen, abhängig von Encountergruppen zu werden, so dass Sie die Gruppenerfahrung sehr oft wiederholen möchten?

Da die meisten Teilnehmer äusserten, sehr gern wieder an einer derartigen Gruppenveranstaltung teilzunehmen, wurde ihnen auch diese Frage gestellt, um zu prüfen, ob das Gruppentreffen auch die Gefahr der Abhängigkeit birgt, wie es einige Kritiker, zum Beispiel Christoph Ohm¹⁾, behaupten.

"Vorstellen könnte ich es mir schon, weil ich spüre, dass ich dann wirklich lebe und das Leben mir lebenswerter erscheint. Egal, ob ich traurig oder glücklich bin, ich bin. Ich bin dort sensitiver, und dadurch lebe ich viel mehr."

"Ja, wenn ich die Möglichkeit hätte, auf einem Dauer-Encounter sein zu können."

"Ja, weil es mich in einen Zustand versetzt wie auf einer Insel, abgeschlossen von störenden Einflüssen mit wenigen, aufgeschlossenen Menschen, das kann schön und ideal sein. Es ist vergleichbar mit Hochstimmung und wunderbaren Halluzinationen nach Drogengebrauch. Ich will nicht unbedingt aus der Gruppensituation lernen, sondern sehe die Encountergruppe als Eigennutz an."

"Vielleicht, wenn ich Angst davor hätte, meine Probleme selbst in die Hand zu nehmen, beziehungsweise mir Leute zu suchen, um mit ihnen über meine Probleme zu sprechen."

"Unter Umständen, wenn keine sonstigen stabilen Beziehungen vorhanden sind."

Eine kleine Gruppe von Teilnehmern erlebte das Encountertreffen so, wie es Kritiker annehmen. Sie sehen die Encountergruppe wie eine Insel, auf der sie sich nicht mit störenden Einflüssen auseinanderzusetzen brauchen,

1) Christoph Ohm, Ziellosigkeit als Lernziel der Gruppendynamik, in: Argument 78, Berlin, 1973.

und wo sie Hochstimmung und emotionalen Aufschwung so oft wie möglich wiedererleben möchten. Sie sehen nicht die Notwendigkeit und Möglichkeit, das, was sie in der Gruppe an Positivem gelernt und für gut befunden haben, auch in ihrem Alltagsleben anzuwenden. Glücklicherweise ist diese Gruppe der Teilnehmer, die Encountergruppen 'konsumieren' möchte, verhältnismässig klein gegenüber einer Gruppe von Teilnehmern, die nicht glaubt, abhängig von Gruppenerfahrungen werden zu können.

"Nein, weil ich mich in meinem normalen Leben wohlfühle, es mich ausfüllt und befriedigt."

"Nein, bestimmt nicht, dafür sind mir die drei Tage viel zu anstrengend und aufregend verlaufen, um so etwas nun ständig durchstehen zu wollen."

"Nein, weil ich die Hoffnung habe, Menschen zu finden, mit denen ich Encounter-Gespräche führen kann."

Diese Teilnehmer versuchen, ihre sonstigen Möglichkeiten auszuschöpfen, ihre Probleme eigeninitiativ anzugehen und positive Erfahrungen auch im Alltag zu verwirklichen.

Hier konnte nicht überprüft werden, ob diesen Teilnehmern von vornherein mehr Möglichkeiten zur Verfügung standen, ob es ihnen in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen schon vorher besser ging als den anderen Teilnehmern, so dass sie die Encountergruppe nicht als Zufluchtsort zu betrachten brauchten.

e) Haben Sie das Gefühl, Sie wären lieber zu Hause geblieben anstatt an der Gruppenveranstaltung teilzunehmen?

"Nein, dann hätte ich die Selbsterfahrungen, wie ich auf andere wirke, was andere für Probleme haben, dass ich so, wie ich bin, akzeptiert werde, nicht gemacht."

"Nein, ich bin froh, das Encounter mitgemacht zu haben; es gab mir neue Erfahrungsmöglichkeiten, ich habe meine Denkansätze gespürt und Mut bekommen, sie zu verwirklichen. Ich habe erfahren, wie es ist, die Gefühle der anderen zu akzeptieren und meine eigenen."

Ich habe gespürt, nicht nur sozial zu sein, weil wir es gelernt haben, sondern weil ich es oft aus mir heraus möchte. Ich habe erlebt, dass es besser ist, nicht die eigenen Vorstellungen ständig in den anderen hineinzuinterpretieren, sondern sich klar zu machen, dass es wirklich nur die eigenen Vorstellungen sind. Missverständnisse und Erwartungen werden dann geringer."

"Nein, weil ich glaube, Freunde gewonnen zu haben."

"Ich habe das Gefühl nicht. Eventuell könnte ich sagen, es wäre besser, das nicht erlebt zu haben, um weniger zu sehen, wie ungenügend die Alltagsbegegnungen und die Kommunikation sind. Aber ich finde den Wunsch nach einem besseren Verhältnis zu Menschen besser, auch wenn er Unzufriedenheit beinhaltet, als glückloses Dahindämmern in flachen Beziehungen, nur mit dem unbestimmten Gefühl, dass da doch irgendetwas nicht stimmt oder ausreicht."

Fast alle Teilnehmer bereuen es nicht, zu dem Encounter-Treffen gegangen zu sein. Viele möchten die Erkenntnisse und Erfahrungen nicht missen.

"Ich halte die Erfahrung für wichtig, weiss nur nicht, was ich damit anfangen soll. Mir fehlt der Antrieb oder die Möglichkeit, mich aktiver verhalten zu können."

Zwei Personen konnten ihre Erfahrungen nicht konstruktiv verwerten, und zwei weitere Personen meinten, es wäre besser für sie gewesen, wenn sie zu Hause geblieben wären. Von diesen hatte eine Person "schon von vornherein ein ungutes Gefühl bei der ganzen Sache", die andere fühlte sich hinterher "traurig und von Gott und der ganzen Welt verlassen".

III.5. 4 VOLLSTAENDIGE INTERVIEWS

Ich glaube, der Leser kann sich am ehesten ein anschauliches Bild von den Auswirkungen von Encountergruppen machen, wenn er auch vollständige Interviews lesen kann. Deshalb möchte ich einige vollständige Interviews herausgreifen und sie hier vorstellen.

Zwei Interviews stammen von vorwiegend zufriedenen Teilnehmern, die unter anderem tiefgreifende Veränderungen an sich festgestellt haben. Die anderen beiden Interviews stammen von vorwiegend unzufriedenen Teilnehmern.

Das erste Interview zeigt besonders deutlich, wie es während des Gruppentreffens möglich wurde, dass eine Teilnehmerin sich, ihre Gefühle und Bedürfnisse in ihrer ganzen Vielfalt viel besser kennenlernen und akzeptieren konnte. Sie konnte sich so verhalten und erfahren, wie sie es sich selbst vorher nie erlaubte. Gerade in ihrer Offenheit und in der dadurch bedingten Verletzbarkeit konnte sie die Erfahrung machen, von anderen geschätzt und als Person ganz angenommen zu werden, was ein ganz neues, schönes Erlebnis für sie war.

Die Teilnehmerin berichtet:

"Als ich von unserem Gruppentreffen nach Hause kam, fühlte ich mich sehr gut, über allem stehend und gross. Fremde kamen mir unwissend vor. Ich war aufgedreht, redselig, ich konnte nicht abschalten. Zwei Tage habe ich gebraucht, bis ich an etwas anderes denken konnte. Jeden, den ich traf, habe ich gleich geduzt.

Ich fühlte mich mehrere Tage weiterhin so gut und wollte unbedingt noch einmal in einer Encountergruppe mitmachen. In der Gruppe konnte ich Sachen machen, zu denen ich vorher nicht fähig war. Ich habe mich zum Beispiel mit einem Mädchen zerstritten und konnte die Situation aushalten. Ich habe die Einstellung gewonnen, dass mich nicht jeder mögen muss. Ich habe Wut gezeigt und habe mit dem Holzlatzchen auf den Boden geschlagen.

Dabei habe ich gelernt, wo Aggression angebracht ist und wo nicht. Ich kann jetzt besser abschätzen, wie weit andere Aggressionen ertragen. Ich habe für mich viel Positives aus der Gruppenerfahrung herausgeholt, und

und von anderen habe ich viel positives feed-back bekommen.

Ich habe viel von mir erzählt. Dadurch habe ich auf die anderen so gewirkt, als wollte ich mich in den Vordergrund drängen, oder als ob ich etwas vorspielen wollte. Auf diese Vorwürfe hin fühlte ich mich angegriffen und habe leicht geweint. Vorher habe ich oft gedacht, ich könnte mich gar nicht ausdrücken, doch andere sagten mir, ich könnte das am besten. Dass ich so positiv gesehen wurde, hat mich ganz verwirrt und überrascht. Mein Partner und dessen Familie lehnten mich oft ab. Das habe ich ihnen mit der Zeit geglaubt und fühlte mich minderwertig und zweifelte an mir. Ich habe jetzt gelernt, auch Positives anzunehmen.

Auf dem Encounter-Treffen habe ich öfter sexuelle Gefühle bekommen und war mir unsicher, ob es anderen auch so geht. Es hat mir weitergeholfen zu erfahren, dass andere genauso empfinden.

Früher konnte ich "Tratsch" über mich selbst nicht ausstehen. Das kann ich jetzt besser ertragen, da ich mir meiner selbst, meiner positiven und negativen Eigenschaften bewusster geworden bin. Meine sämtlichen eigenen Bedürfnisse sind mir jetzt einmal bewusst geworden. Ich habe mehr Lust dazu zu machen, was ich will. Früher habe ich um des lieben Friedens willen meine eigenen Bedürfnisse unterdrückt, ich habe eher beschwichtigt und nachgegeben. Anderen, besonders meinem Partner habe ich viel mehr Bedürfnisse zugestanden als mir. Ich wollte gemocht werden, deshalb habe ich eigene Bedürfnisse unterdrückt, die der Partner nicht gut fand.

Vor der Gruppenerfahrung fühlte ich mich öfter verpflichtet, anderen nah zu sein; das ist jetzt nicht mehr so. Distanz zu anderen stört mich jetzt weniger, vorhandene Distanz kann ich jetzt eher akzeptieren.

Ich kann jetzt meine Bedürfnisse direkter befriedigen und sie besser durchsetzen. Vorgesetzten gegenüber bin ich selbstbewusster geworden.

Ich bin nicht mehr so gutgläubig und vertrauensvoll. Ich habe gelernt, etwas egoistischer zu sein. Es macht mir jetzt auch mehr Spass, etwas zu unternehmen, Ungewohntes und Ungewöhnliches in Angriff zu nehmen.

In meiner Freizeit habe ich ganz neue Bedürfnisse entwickelt, zum Beispiel mache ich jetzt Musik. Leider konnte ich mir noch kein Musikinstrument kaufen.

Wegen meiner bevorstehenden Scheidung stehe ich momentan finanziell schlecht. Zur Gewerkschaft habe ich jetzt auch eine andere Einstellung als vorher.

Ich fand an der Gruppenveranstaltung gut, dass sie nicht genau strukturiert war, allerdings fand ich die Teilnehmerzusammensetzung nicht gut. Von 12 Teilnehmern waren 8 Psychologen in unserer Gruppe, und die fühlten sich anscheinend als etwas Besseres. Die Psychologen haben sich nicht persönlich miteingebracht.

Ausserdem wäre ich gern noch einen halben Tag länger geblieben. Das Ende war wie abgebrochen. Nach zweieinhalb Tagen fing ich erst an, mich wohl zu fühlen. Vorher ging es mir dreckig, ich war kaputt.

Während des Gruppentreffens habe ich wenig geschlafen, weil ich abends noch lange mit Marianne und Dagmar geredet habe. Am letzten Tag konnte unsere Gruppe gar nicht mehr richtig in Gang kommen, wegen der Erwartung vom Ende. Es hat lange gedauert, das Vertrauen unter uns aufzubauen. Ich hätte das Vertrauen gern noch länger genossen.

Ich habe noch öfter versucht, mit den Mitgliedern unserer Gruppe Kontakt aufzunehmen. Damit bin ich ein paar Mal 'auf den Bauch gefallen'. Der Kontakt war gar nicht so gewünscht gewesen, das hat mich enttäuscht. Nur einmal hat Dagmar zu mir Kontakt aufgenommen. Ich habe noch immer Lust zu weiterem Kontakt.

Ein nachträgliches Treffen hat unsere Gruppe leider nicht gemacht. Niemand ist auf mich zugegangen. Ich war sehr enttäuscht, dass das niemand konnte."

Der folgende Bericht einer anderen Teilnehmerin faszinierte mich durch die Offenheit, mit der sie ihre Gefühle schilderte. Hier wurde mir besonders deutlich, wie wichtig es ist, nahe an seinen Gefühlen zu bleiben und sie nicht zu verleugnen. Die Teilnehmerin erlebte auch schmerzliche Gefühle sehr positiv, weil sie sich erlaubte, sich in ihrer ganzen Fülle zu erleben und zu akzeptieren.

"Als die Gruppe zu Ende war, wäre ich am liebsten gar nicht nach Hause gegangen. Zu Hause wollte ich allein sein. Mein Mann war überfordert, mich zu verstehen. Ich wollte nicht sprechen und war ganz leise in meiner Stimme, ich wollte nicht gedrängt werden. Ich habe das 'zu Hause' gehasst,

bis mein Kind zu mir kam und wir beide weinten.

In den nächsten Tagen erlebte ich meine Gefühle und die meines Mannes sehr bewusst. Ich konnte, obwohl er verletzt war und mich zurückstiess, weiterhin auf ihn zugehen, weil ich empfinden konnte, was er empfand. Ich liebte ihn sehr, dies schlug um in Wut und wieder in Liebe. Es war schwer, aber auch schön.

Ich habe mit einem Mitglied einer anderen Gruppe geschlafen. Es ist mein erster 'Ehebruch' gewesen, aber ich empfand ihn nicht als solchen, weil für mich der Beischlaf nicht das Wesentliche war, sondern eher die Verständnisebene ohne Verbalität.

In unserer Kleingruppe habe ich mich zu Anfang stark eingebracht. In den letzten 1 1/2 Tagen erschien es mir nicht mehr so notwendig, weil ich durch andere auch mich selbst erfuhr, und weil ich einen mir wichtigen Problemkreis (sich selbst zu akzeptieren) immer wieder vorfand.

Ich fühlte mich am Anfang gedrängt, die Gebende sein zu müssen. Als ich das merkte, war ich beunruhigt. Später konnte ich das Gefühl des Gedrängts abschütteln. Ich wurde sensibler für mich und konnte mehr aus mir herausgehen. Ich kam mir mit der Zeit immer echter vor, darüber war ich sehr glücklich. Ich glaube, Vertrauen zu mir selbst gefunden zu haben und Vertrauen der anderen zu mir erweckt zu haben. Ich habe mich darüber gefreut, dass ich Menschen gern habe. Ich fühlte mich sehr wohl in meiner Gruppe, weil die Gruppe sich sehr intensiv erlebte und immer freier wurde. Es wurde versucht, Aggressionen nicht zu unterdrücken, dadurch waren sie mit der Zeit kaum noch vorhanden.

Die Grossgruppe, in der sich alle Kleingruppen zweimal trafen, fand ich positiv, aber ich empfand stark die Aengstlichkeit vieler, sich auch hier zu äussern. Ich glaube, Musik oder irgendetwas anderes würde sie noch näher zueinander bringen.

Zu den Mitgliedern meiner Gruppe und auch zu anderen Gruppenmitgliedern habe ich noch ständig Kontakt. Wir haben zweimal 'nachencountert', und in einigen Tagen folgt das dritte Treffen. Ich habe freundschaftliche Beziehungen zu Franz, Ruth und Thomas. Ich würde auch gern andere anrufen, traue mich aber noch nicht. Ich habe das Gefühl, Freunde gewonnen zu haben

während des Gruppentreffens. Manche mag ich lieber, mit denen treffe ich mich auch öfter.

Ich kann andere Menschen jetzt viel besser verstehen. Ich akzeptiere viel stärker die verschiedenen Meinungen und Haltungen und möchte versuchen, Menschen nicht ständig für meine Einstellung zu gewinnen.

Für mich war es neu, in der Gruppe zu erfahren, dass ich mich auch positiv sehen kann. Ich will Grenzen erleben und mir nicht setzen. Ich empfinde es als schöner, aber auch schwerer, Gefühle zu zeigen und risikohafter zu leben. Ich versuche dabei, die Angst vor der Angst zu verlieren. Mein Mann empfindet mich jetzt als angenehmer. Er hat versucht, auf die gleiche Ebene zu kommen. Wir leben schöner, aber auch schmerzhafter. Im Berufsleben ist mein Vorgesetzter sehr verunsichert.

Meine Freunde akzeptieren mein Verhalten zum Teil, sie glauben aber, ich werde wieder in das gewohnte Verhalten zurückfallen. Ich falle auch oft zurück, aber das macht nichts, obwohl ich mich dann nicht wohl fühle. Am schlimmsten finde ich es aber, indifferent zu sein und manchmal gar nichts zu empfinden. Kein Gefühl zu haben, das macht mich kraftlos.

Meine Ruhelosigkeit und mein Bedürfnis nach Gefühlen belasten mich auch. Ich glaube, ich überfordere mich manchmal. Probleme und Schwierigkeiten schiebe ich nicht mehr von mir. Im Moment des Erlebens schmerzt mich vieles mehr, aber ich verarbeite, begreife, und es geht mir besser. Ich erlebe Situationen als Situation und nicht als Erfahrung, die ständig wirkt. Teilweise bin ich anderen Menschen gegenüber weniger distanziert, das hängt aber sehr von dem Vertrauen zu mir selbst ab. Manchmal ziehe ich mir selbst den Boden weg.

Mir macht es jetzt mehr Spass, Neues und Ungewohntes zu unternehmen. Ich gehe jetzt auch mal allein in die Kneipe und lese öfter. Ich mache auch ohne meinen Mann Besuche und bin sehr gern mal ganz allein.

Gut und wesentlich fand ich, dass nicht strukturiert wurde. Auch die Alters- und Bildungsunterschiede fand ich positiv, weil ich doch sehr viel mehr an mir arbeiten musste, um mich den anderen verständlich zu machen.

Meine grosse Kritik am Treffen ist, dass es zu kurz war. Ich glaube, dass eine Encountergruppe einfach länger dauern muss. Eine Woche brauche ich

mindestens, damit ich stärker Vertrauen zu mir empfinde und dann im Alltag besser mich selbst finde.

Das Ende des Encounters fand ich furchtbar. Ich habe geweint und war verzweifelt, ich fühlte einen Rückschritt. Ich fühlte, dass ich noch gar nicht reif war für das 'Zuhause'. Das ganze Treffen sollte länger dauern, damit das Gefühl der Sicherheit in der Gruppe erweitert wird. Ausserdem sollte der Ehepartner teilnehmen. Ich würde auch Möglichkeiten geben, Musik zu hören oder selbst zu machen, und einen Raum zur Verfügung stellen, wo sich Leute aus verschiedenen Gruppen treffen können, wenn sie kurzweilig die eigene Gruppe verlassen wollen.

Ich möchte sehr gern an einem weiteren Encounter-Treffen teilnehmen und habe mich schon mit meinem Mann zusammen für das nächste Treffen angemeldet. Ich brauche noch die Festigkeit einer Gruppe, um weiterhin Mut zu mir und anderen zu behalten, beziehungsweise zu bekommen.

Ich weiss es nicht genau, aber ich könnte mir vorstellen, 'encounter-süchtig' zu werden, weil ich spüre, dass ich dort wirklich lebe und das Leben mir dort lebenswerter erscheint. Egal, ob ich traurig oder glücklich bin, ich bin, und dadurch lebe ich viel mehr. Im ganzen bin ich froh, das Encounter-Treffen miterlebt zu haben. Es gab mir neue Erfahrungsmöglichkeiten, ich habe meine Denkansätze gespürt und Mut bekommen, meine Vorstellungen zu verwirklichen. Ich habe erfahren, wie es ist, die Gefühle der anderen und meine eigenen Gefühle zu akzeptieren.

Ich habe gelernt, nicht nur sozial zu sein, weil wir es gelernt haben, sondern weil ich es oft aus mir heraus möchte. Ich habe erlebt, dass es besser ist, nicht ständig die eigenen Vorstellungen in den anderen hineinzuinterpretieren, sondern sich klar zu machen, dass es wirklich nur die eigenen Vorstellungen sind. Missverständnisse und Erwartungen werden dann geringer.

Was mich noch stark beschäftigt, ist die wechselhafte Beziehung zu einigen Gruppenmitgliedern. Manchmal mag ich sie, und manchmal habe ich überhaupt kein Bedürfnis, mit ihnen Kontakt zu haben. Zu gewissen Zeiten, nämlich wenn mein eigenes Verhältnis zu mir gestört ist, finde ich es schrecklich, angerufen zu werden. Mich stört auch, wenn einige Menschen glauben, ich würde jetzt alles akzeptieren. Ich bin aber nicht ständig mit jedem

solidarisch und muss einfach versuchen, das bei einer Sitzung klarzumachen. Ich glaube, ich habe mich bisher davor gedrückt, weil ich befürchtete, dass sie mich dann nicht mehr mögen.

Meine Beziehung zu Franz, mit dem ich auf dem Encounter eine intime Beziehung hatte, ist auch ganz eigenartig. Wochen nach dem Encounter hatte ich noch dieselbe Verständnisebene zu ihm. Ich spürte, dass er mich brauchte, dass ich ihm Mut machte, mehr er selbst zu sein. Diesen Mut übertrug er auf seine Freundin, er konnte sie besser verstehen. Diese Wirkungsweise ist nicht nur auf mich zurückzuführen, sondern natürlich auf das ganze Encounter-Treffen, aber mir tat dieses feed-back sehr gut. Ich konnte mich wohlfühlen, und dieses Wohlfühlen übertrug ich auf meinen Mann. Die Freundin von Franz litt, deshalb haben wir uns gemeinsam getroffen. Bei diesem Treffen, bei dem auch mein Mann teilnahm, empfand ich Franz so sehr unfrei, dass es mich schmerzte. Ich glaube, ich war traurig, weil ich meine Unfähigkeit sah, ihm nicht mehr geben zu können. Seither habe ich ihn noch nicht wiedergesehen, ich hatte nicht das Bedürfnis. Irgendetwas vom Verständnis von mir zu ihm fehlte, das hat mich unheimlich verwirrt. Jetzt allmählich wird dieses Treffen klarer für mich, und auch das Bedürfnis, ihn zu sehen, macht sich wieder bemerkbar.

Ich möchte jetzt nicht mehr schreiben, obwohl ich so viel sagen möchte. Aber ich müsste dann zu viele Erklärungen abgeben."

In den folgenden beiden Interviews äussern sich die Teilnehmer eher unzufrieden und enttäuscht.

"Ich fand das ganze Gruppentreffen reichlich blöd, ich habe nicht erreicht, was ich wollte. Probleme wurden zwar diskutiert, aber es bestand keine Vertrauensbasis. Nur zu einigen konnte ich etwas Vertrauen haben. Vorwiegend wurde gefachsimpelt, die ganze Gruppe verstand mich nicht. Ich konnte nicht darüber reden, wie ich mich fühlte, das hat mich sehr enttäuscht, und ich wollte am liebsten herausgehen. Vorher konnte ich besser von mir erzählen. Ich habe mich verkannt gefühlt von der Gruppe, ich wurde anscheinend als kleines Mädchen angesehen. Später habe ich gar nichts mehr gesagt und war resigniert über die Probleme in meiner Zweierbeziehung. Mir ist unklar

geblieben, wie ich auf andere wirke. Jetzt bin ich eher noch unsicherer als vorher. Ein klein wenig kann ich jetzt vielleicht andere Menschen verstehen. Es wurden Empfindungen geäußert, die ganz anders sind als meine, und die mir jetzt bekannter geworden sind; dadurch bin ich etwas zum Ueberlegen angeregt worden. Ich habe jetzt ein grösseres Bedürfnis nach Abgeschlossenheit und Ruhe nach dem Encounter-Treffen. Ich bin 'gruppenmüde' geworden und möchte erst einmal zu mir selbst finden.

Ich bin jetzt etwas glücklicher in der Zweierbeziehung, mein Bedürfnis nach Zärtlichkeit ist sehr viel grösser geworden. Ansonsten hat sich kaum etwas geändert für mich.

Zu zwei Leuten habe ich hinterher noch Kontakt aufgenommen. Ein Nach-Encounter-Treffen haben wir bisher noch nicht gemacht. Wenn eines stattfinden würde, würde ich nicht hingehen.

Positiv fand ich, dass es nur wenige Regeln gab und keiner bestimmte.

Hedi hat mich gestört. Ich hatte Wut auf sie, weil sie ihre Geschichten und Kommentare immer wieder vorbrachte.

Das Ende der Gruppenveranstaltung gefiel mir nicht, es war so abrupt. Man ging auseinander und war weg, keinem tat es leid, es war wie bei einer Arbeitsgruppe."

Diese Teilnehmerin hat nicht die Möglichkeit gefunden, den anderen etwas von sich mitzuteilen. So konnte sie auch nicht die Erfahrung machen, sich auszusprechen und danach Erleichterung zu verspüren und in dem akzeptiert und angenommen zu werden, was sie den anderen offenbart.

Ein anderer unzufriedener Teilnehmer berichtet:

"Als die Encounter-Gruppe zu Ende war, fühlte ich mich leer und ausgebrannt; ein paar Tage später ging es mir wieder besser. Ich habe mich selbst zurückgenommen und zurückgehalten in meinen Äusserungen und war enttäuscht darüber. Durch die Encounter-Gruppe habe ich mich nicht verändert, alles läuft wie vorher. Ein Unterschied besteht nur darin, dass ich jetzt meine Freundin verloren habe, allerdings nicht durch die Gruppe.

Eine wichtige Person habe ich in der Gruppe kennengelernt, die mich auch

hinterher noch angerufen hat. Ein Nach-Encounter-Treffen haben wir nicht gemacht. Es gab nur die drei Tage, dann war Schluss. Vielleicht stört mich jetzt die Distanz zu anderen Menschen stärker, ich weiss es nicht genau. Die ganze Unstrukturiertheit hat mich nicht gestört, es fällt mir nicht schwer, mich da hineinzufinden. Es wäre für mich besser gewesen, wenn das Treffen fünf Tage gedauert hätte. Menschen wie ich würden dann eventuell die distanzierte Haltung ablegen.

Die Fragebögen, die hinterher verteilt wurden, waren drucktechnisch mies, das hat mich gestört. Fragebögen sind ein nutzloses Instrument."

Dieser Teilnehmer hatte ein ähnliches Problem wie die andere unzufriedene Teilnehmerin: er blieb still und zurückgezogen. Hinterher war er enttäuscht, weil das Gruppenerlebnis keinen positiven Erfolg für ihn brachte, er konnte sich selbst nicht besser kennenlernen.

Die beiden letzten Interviews bestätigen und verdeutlichen ein Ergebnis dieser Untersuchung, das schon auf Seite 77, Kapitel III.4.4.b) erwähnt wurde: Teilnehmer sind enttäuscht über sich, wenn sie sich mit ihren Problemen zu wenig eingebracht und sich für sich und andere wenig engagiert haben. Es hat ihnen gefallen, wenn sie den Mut gefunden haben, sich mitzuteilen. Diese Interviews verdeutlichen, wie Personen an Encounter-Gruppen teilnehmen können, scheinbar ohne davon berührt zu werden, ohne bedeutende positive Veränderungen zu zeigen, jedenfalls zur Zeit der Befragung.

Die beiden ersten Interviews zeigen, wie Personen auf einem Encounter-Treffen ganz neue Erfahrungen machen können, sich ganz neu erleben können und in intensiven Kontakt mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen kommen können.

Hier habe ich die beiden Möglichkeiten gleichwertig einander gegenüber gestellt. Sie treten jedoch nicht gleich häufig auf, es gibt bedeutend mehr zufriedene Teilnehmer.

Ich hatte Mühe, zwei Interviews herauszufinden, aus denen meiner Ansicht nach grösstenteils Unzufriedenheit sprach.

III.6. PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN DER AUTORIN

- als Teilnehmerin von personenzentrierten Encountergruppen und
- als Verfasserin dieser Arbeit

a) Methodologische Bemerkung zu dem persönlichen Bericht

Da die Autorin an den personenzentrierten Encountergruppen, die sie untersucht hat, teilgenommen hat, ist sie selbst auch substantieller Teil der Untersuchung gewesen. Hätte diese Arbeit eine Person geschrieben, die keine Encountergruppen kennengelernt hätte oder negativ erlebt hätte, so wäre dieser Bericht vermutlich anders ausgefallen.

Die Autorin hält es für illusorisch, in dieser Art Untersuchung den Einfluss des Untersuchenden völlig zu eliminieren. Sie gibt nicht vor, eine objektive Beobachterin zu sein, die nur ein wissenschaftlich-sachliches Interesse hat und die persönlichen Erfahrungen unberücksichtigt lassen kann, obwohl durchaus ein ernsthaftes Anliegen vorhanden ist, wesentliche Ergebnisse herauszuarbeiten und einen umfassenden, anschaulichen Eindruck von Encountergruppen zu vermitteln.

Der Einfluss der Autorin wird hier durch den folgenden persönlichen Bericht gezielt mit in die Arbeit einbezogen, damit der Leser diesen Einfluss bewusst mit berücksichtigen kann. Somit soll die Möglichkeit gegeben werden, dass sich der Leser ein vollständigeres Bild bei der Beurteilung der Arbeit machen kann.

b) Persönliche Erfahrungen

Zwei personenzentrierte Encountergruppen, an denen ich persönlich als Mitglied teilgenommen habe, haben mich nicht nur den Mitgliedern meiner Gruppe näher gebracht, sondern fast allen Menschen, denen ich begegne. Ich habe gespürt, dass mir viele Menschen in ihren Gefühlen, Empfindungen und Ängsten ähnlich sind und mir deshalb nicht mehr fremd, kühl oder bedrohlich erscheinen.

Ich bin jedesmal wieder erfreut, wenn mir ein Mensch von sich, von seinen Gefühlen erzählt, wenn ich das ihm gegenüber kann und wenn wir uns dabei ein Stück näher kommen. Das heisst nicht, dass wir das im Sinne von 'Seelen-schau' und unter Druck machen oder etwas damit bezwecken wollen. Wenn wir

dabei in uns hineinhorchen können und spüren, dass wir Vertrauen haben können, dann bringt es uns zueinander und jeden zu sich selbst etwas näher. Dann spüre ich wieder Ähnliches wie in der Encountergruppe, an der ich teilgenommen habe.

Dort habe ich gelernt, dass mich Menschen am ehesten akzeptieren und gern haben können, wenn sie mich mit meinen Stärken, meiner Fröhlichkeit und Ausgelassenheit und mit meinen Ängsten, meiner Unsicherheit und meinen Schwächen kennenlernen konnten.

Sie konnten das mehr an mir akzeptieren als ich es vorher konnte. Vorher hatte ich das Gegenteil angenommen, und zwar, dass sie mich ablehnen müssten, wenn sie mein wahres Selbst erkennen. Ich wollte meine grösste Ausgelassenheit und meine tiefsten Ängste verstecken. Es war gut, dass ich das nicht tat und einen Teil davon herauslassen konnte bzw. musste, weil ich mich sonst innerlich wie 'zum Platzen' gefühlt hätte.

Ich bin in meiner Entwicklung, andere zu respektieren und verstehen zu lernen, noch lange nicht am Ende angelangt. Diese Entwicklung, anderen näher zu kommen, wächst von Tag zu Tag. Seit meinen Encountergruppen-Erfahrungen ist sie mir bewusster geworden und geht seither schneller vorwärts als vorher. Jeden Schritt vorwärts kann ich dabei genießen, er bringt mir Freude. Ein Ende dieser Entwicklung erwarte ich nicht, da die Entwicklung für mich das Ziel ist. Ich spüre allerdings auch deutlicher als früher, wo ich anderen nicht näher komme. Manchmal kann ich es hinnehmen, doch oft macht es mich auch traurig, und ich spüre meine Ohnmacht. Schmerzlich, aber auch zugleich beruhigend, ist für mich festzustellen, dass wir uns nicht zu dieser Nähe zwingen können, und dass ich mich dabei nicht unter Leistungsdruck stellen kann und dies auch nicht brauche. Wenn ich meine Gefühle nicht verdränge, ihnen nicht ausweiche, mir und anderen nichts vorspiele, dann entwickelt sich eine Nähe von selbst.

Ein analoges Phänomen gibt es bei der Meditation. Tiefe, meditative Ruhe kann nur frei von Zwang und Leistungsdruck auftreten. Die Ruhe entsteht von selbst, wenn man auch Gedanken und Gefühle kommen lässt.

In jedem Menschen spüre ich trotz der Ähnlichkeit, die er mit mir und anderen hat, auch sehr feine Unterschiede, die jeweils die individuelle

Persönlichkeit ausmachen. Wenn ich jemanden nicht als eine eigene Persönlichkeit betrachte, tue ich ihm zutiefst unrecht und verstehe ihn nicht wirklich.

Ich würde eine Begegnung mit einer Persönlichkeit auf folgende Weise beschreiben:

Wenn ich ähnlich mit ihr fühle, kann ich ihr gegenüber offen sein. Ich öffne mich, um ihr dann noch näher kommen zu können, indem ich ihre Einzigartigkeit erkenne und sie darin verstehe.

Die Beschäftigung mit den zahlreichen persönlichen Antworten in dieser Arbeit, durch die ich oft die Entwicklung der Teilnehmer und ihre Gefühle miterlebt habe, haben mich auch in meiner eigenen Entwicklung weitergebracht. Ich habe hier von Erlebnissen und Gefühlen gehört und gelesen, die ich selbst schon gehabt habe, die aber oft nur noch nicht so konkret und anschaulich in mein Bewusstsein vorgedrungen waren. Es war für mich so, als ob mir 'etwas auf der Zunge lag', und ich es nur noch nicht aussprechen und fühlen konnte. Vieles konnte ich erst selbst fühlen und in mir erleben, als mir die Teilnehmer ihre Erlebnisse in den Interviews spontan und offen mitteilten.

Die Encountergruppen-Erfahrungen, die ich gemacht habe, konnte ich somit durch die ehrlichen Äusserungen der Teilnehmer vertiefen und bin ihnen dankbar für ihre Offenheit.

IV. VERGLEICH DER THEORETISCHEN ANNAHMEN MIT DEN ERFAHRUNGSBERICHTEN

IV.1. SIND DIE GRUPPEN IN DER UNTERSUCHUNG VERGLEICHBAR MIT PERSONENZENTRIERTEN ENCOUNTERGRUPPEN?

In diesem Kapitel ist beabsichtigt, anhand von Berichten der Gruppenteilnehmer (siehe Kapitel III.) konkret nachzuvollziehen, ob sich die Teilnehmer so entwickelten, wie es C. Rogers in seinen theoretischen Annahmen (siehe Kapitel II.) beschrieben hat.

Dazu ist es vorerst notwendig zu überprüfen, ob die Gruppenveranstaltungen in den wesentlichen Punkten im Sinne von C. Rogers' Vorstellungen durchgeführt wurden, und zwar bezüglich

- der äusseren Bedingungen, wie Dauer und Gruppengrösse
- der Teilnehmerzusammensetzung
- der Qualifikation des Helfers.

Die notwendigen äusseren Bedingungen für personenzentrierte Encountergruppen wurden auf S. 32, Kap. II.4. beschrieben. Eine Gruppe sollte sich aus 8 - 18 Teilnehmern und mindestens einem Helfer zusammensetzen und relativ unstrukturiert sein, d. h. es sollte kein Programm durchgeführt werden, das die Teilnehmer nur zu konsumieren haben. Encountergruppen sollten sich über einen zusammenhängenden Zeitraum von 2 - 14 Tagen mit ein bis drei Nachbesprechungsterminen erstrecken. Diese Bedingungen wurden in den Gruppen der Untersuchung erfüllt (siehe S. 53). Es wurden 10 Gruppen formiert mit je 12 Teilnehmern, darunter zwei Helfern, die sich über drei Tage zusammensetzten. Sie wurden darüber informiert, dass sie die Zeit nach eigenen Wünschen gestalten konnten und in dem Mass profitieren würden, wie sie sich beteiligen könnten.

Die Teilnehmerzusammensetzung war heterogen. Die Gruppen waren gezielt gemischt bezüglich Schichtzugehörigkeit, ausserdem nahmen Studenten und Psychotherapieklienten teil. Die Teilnehmer kannten einander nicht. Dies ist eine der möglichen Teilnehmerzusammensetzungen (siehe S. 34).

Die "Fähigkeiten eines Gruppenhelfers sollten ähnlich sein wie die eines Therapeuten in der therapeutischen Einzelbeziehung." (s. o., S. 46)

Er sollte schon persönliche Erfahrungen in anderen personenzentrierten Gruppen und/oder in personenzentrierten Einzelgesprächen gesammelt haben, wo er gelernt hat, seine Gefühle zu äussern und Beziehungen aufzunehmen. Mit diesen Qualifikationen kann er am ehesten den Ausdruck von Gefühlen und Gedanken der Gruppenmitglieder erleichtern.

Die Helfer in den untersuchten Gruppen befanden sich entweder schon in einer Ausbildung für personenzentrierte Beratung oder haben zumindest an mehreren personenzentrierten Encountergruppen teilgenommen, teilweise auch im Ausbildungszentrum von C. Rogers in Amerika. Sie wurden von den Gruppenteilnehmern als hilfreich empfunden.

Die Ausgangsfrage dieses Kapitels, ob die Gruppen dieser Untersuchung mit personenzentrierten Encountergruppen vergleichbar sind, kann nach diesen Ausführungen bejaht werden.

IV.2. ZUR SELBSTAKTUALISIERUNG UND SELBSTFINDUNG

Ein wesentliches Ziel in der personenzentrierten Einzel- sowie Gruppentherapie ist die Selbstaktualisierung. C. Rogers sagt, dass eine Tendenz zur Selbstverwirklichung in jedem Menschen vorhanden sei (s. o., S. 15). Diese Selbstverwirklichungstendenz sei bei allen Lebewesen zu beobachten, vergleichbar mit der Selbsterhaltungstendenz. In einer therapeutischen Situation sollten Bedingungen zur Entfaltung dieser Tendenz geschaffen werden. Es ist eine Tatsache, dass ein Lebewesen nie in der Entwicklung stehen bleibt. Wenn es stirbt, verweist es, und wenn es lebt und gesund ist, entwickelt es sich vorwärts, indem es sich unermüdlich das Leben gestaltet und verbessert.

Rogers sagt: "Die Tragik der Menschheit besteht darin, dass sie das Vertrauen in ihre eigenen unbewussten Richtstrahler verloren hat." (Rogers, 1978, S. 277)

Der Selbstverwirklichungstendenz des Menschen ist oft der Weg zur Entfaltung verbaut, und zwar durch Normen, Gesetze, Verhaltensregeln, Rollen, Positionen, die sich der Mensch zulegt und nicht mehr überprüft, ob sie für ihn sinnvoll sind. Sein Verhaltens-, Denk- und Gefühlsrepertoire

wird immer enger und starrer, und er wird immer unlebendiger. Das verhindert dem Menschen die Entwicklung seiner Persönlichkeit.

a) Therapeutische Atmosphäre

Wenn eine zwischenmenschliche Situation geschaffen wird, wo der Mensch keinen Regeln unterworfen ist, wo jeder über das sprechen kann und das tun kann, was ihm wichtig erscheint, so ist das zunächst sehr ungewohnt für ihn, doch in einer solchen Situation besteht für jeden die Möglichkeit, dass die "verschüttete" Selbstverwirklichungstendenz wieder zum Vorschein kommt. In den durchgeführten personenzentrierten Encountergruppen wurde solch eine zwischenmenschliche Situation geschaffen. Die Gruppenmitglieder waren keinen festen Regeln unterworfen. Jeder hatte die Freiheit, teilzunehmen oder fernzubleiben von den gemeinsamen Gesprächen, in den Gesprächen mitzumachen oder still zu bleiben (vgl. S. 32). Die Atmosphäre in den Gruppen gefiel den meisten Teilnehmern sehr gut, sie fühlten sich akzeptiert und angenommen.

"Ich habe mich wohl gefühlt in der Gruppe, weil eine offene, lockere Atmosphäre entstand und ein grosses gegenseitiges Verständnis erreicht wurde."

"Ich habe mich gut gefühlt, weil ich so sein konnte, wie ich wollte."
(Teilnehmeräusserungen s. o., S. 63)

Beeindruckend war, wenn Teilnehmer berichteten, dass sie sich von Gruppenmitgliedern zum Teil mehr akzeptiert fühlten als sie sich selbst akzeptieren konnten.

"Ja, wegen der Bereitschaft der anderen, mich zu akzeptieren, mehr, als ich selbst es kann."
(s. o., S. 63)

b) Entwicklung des persönlichen Engagements für die eigene Selbstaktualisierung

In solch einer Atmosphäre des Wohlwollens und des Akzeptierens eines jeden Mitglieds, so wie es ist, wagen die einzelnen Teilnehmer immer mehr, von sich zu erzählen, ihre persönlichen Gefühle und Erlebnisse den anderen mitzuteilen (s. o., S. 37).

Den meisten Teilnehmern hat es gefallen, wenn sie sich überwinden konnten, sich mitzuteilen mit all ihren Problemen und Gefühlen, und wenn sie fähig waren, anderen wirklich zuzuhören und sich ihnen zuzuwenden. Eine Teilnehmerin berichtete hinterher:

"Ich habe gelernt, dass ich nicht länger still sein darf, und dann war es herrlich." (s. o., S. 57)

Andere Teilnehmer äusserten:

"Es ist mir gelungen, engagiert aus mir herauszukommen, Aggressionen zu äussern, ohne daran zu denken, was sozial erwünscht ist und ohne die Befürchtung, dass ich das nicht darf."

"Mir gefiel mein spontaner Kontakt zu einem Aussenseiter der Gruppe." (s. o., S. 56 f.)

Fast die Hälfte der Mitgliederanzahl bedauerte, sich nicht noch mehr an den Gesprächen beteiligt zu haben. Viele hatten den Eindruck, zu passiv gewesen zu sein und ihre Chance, sich zu entfalten, nicht genügend genutzt zu haben.

"Ich wäre lieber etwas aktiver gewesen, hätte gern mehr geredet. Ich liess mich zu leicht an die Wand drücken."

"Ich habe mich zu sehr rausgehalten, ich bin zu kurz gekommen, ich hätte das mehr forcieren können." (s. o., S. 58)

Trotz vieler positiver Veränderungen und Erfahrungen, die sie erlebt haben, hätten sie sich rückblickend gern noch mehr in das Gruppengeschehen eingebracht.

Dieses Ergebnis könnte man auf verschiedene Arten interpretieren: Entweder stellten die Teilnehmer einen sehr hohen Leistungsanspruch an sich, oder: Wenn Möglichkeiten gefunden würden, dass sich jeder mehr einbringen kann, könnten Auswirkungen von Encountergruppen noch intensiviert werden.

Ein Vorschlag, sich dieses Ergebnis für folgende Gruppen zunutze zu machen, wäre, diese Information zukünftigen Gruppenteilnehmern zugänglich zu machen, damit sie aus den Erfahrungen und Fehlern ehemaliger Teilnehmer lernen können. Die beschriebene Selbstkritik ehemaliger Teilnehmer kann ein Hinweis für zukünftige Teilnehmer sein, selbst aktiv am

Gruppengeschehen teilzunehmen und nicht lange passiv abzuwarten. Allerdings ist hier zu berücksichtigen, dass neue Verhaltensweisen und Einstellungen nicht nur durch einen Denkprozess zustande kommen, sondern zum grossen Teil durch konkrete eigene Erfahrungen. Es ist jedoch auch möglich, dass ehemalige Teilnehmer in dieser Selbstkritik nicht ihre Entwicklung berücksichtigen konnten, die sie während des Gruppentreffens gemacht haben. Sie beurteilten sich in diesem Fall von einer höheren Entwicklungsstufe aus und sahen zwangsläufig, dass sie am Anfang des Gruppentreffens noch ungeübt im offenen Gespräch und weniger engagiert waren als gegen Ende des Gruppentreffens. Wäre das der Fall, so könnte man ebenfalls aufklärend wirken, zum Beispiel in einer Nachbetreuung, und Teilnehmern helfen, sich und ihre Entwicklung positiver zu bewerten.

c) Sprechen über Probleme

Für eine konstruktive Persönlichkeitsänderung ist es wichtig, dass der Klient lernt, über seine Probleme zu sprechen. Das beinhaltet intensive Selbstexploration vor allem jener Gefühle, die im Zusammenhang mit seinen Problemen stehen. (s. o., S. 20)

"Ich habe es mit der Unterstützung eines anderen Gruppenmitgliedes geschafft, eine lange Zeit über mich zu sprechen."

"Ich konnte das 'Mich-gedrängt-fühlen' abschütteln, mich einfach empfinden und aus mir herausgehen und mich mitteilen." (s. o., S. 57)

Der Klient lernt damit, mit den Problemen besser umzugehen und sich flexibel und realistisch auf neue, schwierige Lebenssituationen einzustellen.

"Ich hätte mich vor der Gruppenerfahrung auf Aggression hin zurückgezogen, habe jetzt jedoch denjenigen angesprochen. Hinterher ging es mir bezüglich der persönlichen Angriffe besonders bei Freunden und Bekannten besser." (s. o., S. 61)

Die Entwicklung in Einzel- sowie Gruppentherapien geht dahin, dass der Klient gegen Ende der Therapie zunehmend mehr über gegenwärtig auftretende Probleme spricht, während er vorher eher über vergangene Probleme gesprochen hat. (s. o., S. 42)

Während der Encountergruppen beschäftigt ihn immer mehr das aktuell gegenwärtige Erleben in den Gruppen und besonders das, was sich zwischen den Gruppenmitgliedern und in den Beziehungen abspielt.

Dieser Beschreibung des Geschehens entsprechen auch die Ergebnisse in der Befragung. Die Gruppenteilnehmer berichteten nach der Gruppenveranstaltung nicht von bestimmten Problemen aus ihrer alltäglichen Lebenssituation, die sie während des Gruppentreffens auch besprochen haben, sondern sie waren vorwiegend beeindruckt von der offenen, vertrauensvollen Atmosphäre in der Gruppe, von den Beziehungen, die sie in dieser Atmosphäre anknüpfen konnten, und vor allem von der Möglichkeit, offen aussprechen zu können, was sie bewegt, in der Gewissheit, dafür nicht abgelehnt zu werden.

"Ich bin mutiger geworden, Bedürfnisse und Kritik zu äussern und andere Menschen um etwas zu bitten, und freier, meine wahre Meinung zu sagen und über Gefühle zu sprechen." (s. o., S. 60)

Wenn es dem Gruppenteilnehmer hier gelingt, über seine Probleme und Gefühle einmal offen zu sprechen, ohne dafür abgelehnt zu werden, so wächst die Wahrscheinlichkeit, dass er dies auch in einer anderen Situation wagt. Damit ist der erste Schritt getan, Problemen weniger auszuweichen und mit anderen Menschen auszutauschen, was einen wirklich bewegt, anstatt in oberflächlichen Konversationen zu verharren, wo es nicht nötig ist. Das Sprechen über Probleme und das Durcherleben von Gefühlen bewirkt oft schon eine unmittelbare Aenderung der Gefühle.

In folgender Aeusserung berichtet ein Teilnehmer von seiner Beobachtung, dass aggressive Gefühle abnahmen, wenn diese nicht unterdrückt wurden.

"... ich fühlte mich sehr wohl, da die Gruppe sich sehr intensiv erlebte, immer freier wurde, und weil versucht wurde, auch Aggressionen nicht zu unterdrücken und diese dadurch kaum noch vorhanden waren." (s. o., S. 63)

d) Fluss des Erlebens anstatt Heilung

Eine abgeschlossene Therapie bedeutet nicht ein Ende eines Entwicklungsprozesses. Nach einer therapeutischen Behandlung ist der Heilungsprozess nicht abgeschlossen, vielmehr sollte der Klient dann gelernt haben, seinen Lebensproblemen bewusster zu begegnen, sich Freunde zu suchen und mit

diesen einen regen gedanklichen und gefühlsmässigen Austausch zu pflegen. Das wird ihm dazu verhelfen, dass er sich mit seinen Problemen nicht isoliert und einsam fühlt. (s. o., S. 21)

Er wird dann seine Probleme in Relation zu den Problemen anderer sehen, sich aussprechen, eventuell Hinweise erhalten und im Gespräch mit anderen sich und seine Mitmenschen immer besser verstehen lernen.

"Ich habe mich vor dem Gruppentreffen allein gefühlt mit meinen Problemen und habe dann gemerkt, dass andere auch Probleme haben. Ich hatte zu viel Mitleid mit mir. Jetzt kann ich mich auch mit den Problemen anderer beschäftigen. Ich will nicht mehr so wehleidig sein." (Teilnehmeräusserung, s. o., S. 68)

Sein Gefühlsleben wird reichhaltiger, und seine Erlebnisfähigkeit wird geschult. Die Teilnehmer lernen, immer mehr ihre eigenen Gefühle zu erkennen und ihnen als Richtlinie für ihr weiteres Verhalten zu vertrauen (s. o., S. 45). In diesem Sinne wäre es eher positiv zu bewerten, wenn ein Klient hinterher zum Beispiel äussert:

"Jetzt bin ich endlich einmal mutiger geworden zu sagen, was ich schon lange fühlte, mich aber nie getraute, das zu sagen. Das möchte ich bei meinem Partner auch probieren."

Weniger positiv wäre es zu bewerten, wenn er zum Beispiel sagt:

"Jetzt habe ich gelernt, dass ich auch sprechen kann, dann kann ich ab morgen wieder mehr studieren."

Bessere Erlebnisfähigkeit bewirkt eine bessere Wahrnehmung der Gefühle, die im Zusammenhang mit Problemen auftreten. Sie ermöglicht damit auch eine bessere Problemlösungsfähigkeit.

Mehr als zwei Drittel aller Teilnehmer berichteten, dass sie nach dem Gruppentreffen besser mit ihren Problemen umgehen konnten und sie besser ertragen konnten. (s. o., S. 68)

"Ich schiebe die Probleme nicht mehr von mir. In dem Moment schmerzt mich vieles mehr, aber ich verarbeite, begreife, und es geht mir besser. Ich erlebe Situationen jeweils als einmalige Situation und nicht als Erfahrung, die ständig weiterwirkt." (Teilnehmeräusserung, s. o., S. 68)

Sie sind mutiger, direkter, aufgeschlossener und selbstbewusster geworden.

e) Schönere aktive Lebensgestaltung

Die überwiegende Anzahl der Gruppenteilnehmer lernte auf dem Gruppentreffen ihre Bedürfnisse besser kennen und gestaltete sich ihr Leben in verschiedenen Bereichen schöner:

- Sie wünschten sich mehr und intensiveren persönlichen Kontakt.

"Ja, es hat sich besonders mein Bedürfnis geändert, mit Menschen zusammen zu sein. Der Wunsch nach Nähe zu anderen Leuten ist stärker geworden." (Teilnehmeräußerung, s. o., S. 70)

- Sie sind sich ihrer Bedürfnisse klarer geworden und konnten diese besser akzeptieren und durchsetzen.

"Ich habe noch mehr Lust zu machen, was ich will, eigene Bedürfnisse sind mir bewusst geworden. Ich habe früher um des lieben Friedens willen eigene Bedürfnisse unterdrückt und anderen, vor allem meinem Partner, viel eher Bedürfnisse zugestanden und meine Bedürfnisse, die er nicht gut fand, unterdrückt, weil ich gemocht werden wollte. Jetzt bin ich direkter dabei, meine Bedürfnisse zu befriedigen und besser durchzusetzen." (s. o., S. 70)

- Sie haben neue Interessen entwickelt und gestalteten ihre Freizeit anders.
- Im Beruf legten sie weniger Gewicht auf Leistung als auf gute persönliche Beziehungen zu ihren Arbeitskollegen.

"Das Verhalten meiner Kollegen lerne ich besser verstehen."

"Ich setze mich als Lehrer persönlich für Schüler durch, nicht nur fachlich..." (s. o., S. 70 f.)

- Personen aus sozialen Berufen legten grösseres Gewicht auf Praxis als auf Theorie.

"Ich beschäftige mich nicht mehr nur mit Theorie, sondern mehr mit Praxis, zum Beispiel mit gruppendynamischen Gruppen." (s. o., S. 71)

- Sie mochten ihre Partnerschaft anders gestalten und wünschten sich mehr Offenheit und Freiheit.

"Ich suche eine Partnerschaft auf freiheitlicher Basis. Diese Bedingung stellte ich schon vor dem Encounter, doch auf dem Encounter wurde es mir noch klarer." (s. o., S. 71)

Die meisten Teilnehmer fühlten sich hinterher insgesamt mutiger, aufgeschlossener und unternehmungslustiger und hatten mehr Spass daran, auch

ungewohnte und ungewöhnliche Dinge in Angriff zu nehmen.

"Ich habe mehr das Bedürfnis, Sachen zu tun, wozu ich Lust verspüre, auch wenn es ungewohnt ist."

"... ich habe mehr Unternehmungsgeist, weil ich etwas mehr Selbstvertrauen habe." (Teilnehmeräusserungen, s. o., S. 71 f.)

"Ich bin allgemein aktiver geworden und unterdrücke Bedürfnisse, zum Beispiel erotischer Art, nicht mehr. Ich rede eher darüber, bin spontaner und ungehemmter. Ich traue mir mehr zu, habe mehr Selbstvertrauen und setze Wünsche eher durch." (Teilnehmeräusserung, s. o., S. 70)

C. Rogers setzt Hoffnungen auf jene Menschen, die eher ihren eigenen Erfahrungen, Bedürfnissen und Gefühlen vertrauen, die jeder Autorität misstrauen und beschliessen, nur denjenigen Gesetzen zu gehorchen, die ihnen persönlich als richtig und gerecht erscheinen, und jene Gesetze zu missachten, die sie für falsch und ungerecht halten. Diese Menschen versuchen, ihre bisherigen Werte zu überprüfen, setzen sich beispielsweise mit östlicher Religion und Philosophie auseinander, probieren neue Lebens- und Wohnformen aus, geben vielleicht sogar zeitweise ihren gelernten Beruf auf, um sich einem Hobby zu widmen, reisen durch ferne Länder oder betreiben einfach nur "Wellenreiten" am Meer und sind auf der Suche nach neuen Werten, die ihr Leben lebenswerter machen könnten. (s. o., S. 19)

IV.3. ZUR KONGRUENZ ZWISCHEN DEM "SELBST" UND NEUEN ERFAHRUNGEN

In den Encountergruppen wurde immer wieder berichtet, dass die Teilnehmer vor der Gruppenveranstaltung nicht oft über sich, über ihre Gefühle und Probleme gesprochen haben. Sie hatten eher die Tendenz, diese zu verstecken. Trotzdem waren sie von den Gefühlen in ihrem Handeln und Denken beeinflusst. Zudem hat jeder Mensch ein Bild von sich, wie er gern sein möchte, und ein Bild, wie er sich selbst einschätzt, entsprechend seinen Erfahrungen, die er in seiner Kindheit und Jugend gemacht hat, und entsprechend den Werten, die ihm vermittelt wurden. (s. o., S. 16)

Diese Bilder, die sich der Mensch von sich macht, sind oft falsch. Wenn er selten oder gar nicht wirklich offen und freundschaftlich mit anderen Menschen sprechen kann, hat er auch nur selten die Gelegenheit zu erfahren,

wie andere Menschen ihn sehen, was sie von seinen wirklichen Meinungen halten, wie sie ihn empfinden. Andererseits lernt er in diesem Fall andere Menschen auch nur oberflächlich kennen, weil eine offene Beziehung von allen Beteiligten einer Beziehung abhängig ist. Das verhindert es ihm, sich in seinem Denken, Meinen und Fühlen in Relation zu anderen einzuordnen. Wenn ein Mensch sich selbst anders sieht als seine Umwelt ihn sieht, entstehen oft Missverständnisse. Der Mensch deutet dann neue Situationen und Erfahrungen so um, dass sie mit seinem Bild von sich übereinstimmen. Das bewirkt oft einen Kreislauf ständig sich wiederholender Missverständnisse und Verzerrungen der Realität, in die sich ein Mensch immer mehr "verstrickt". Er muss die Realität immer wieder umdeuten, kann sich mit anderen immer schlechter verständigen und gerät in zunehmende Isolierung. Dieser Prozess kostet psychische Energie und erzeugt Angst und Spannungen. Sobald der Mensch das offene, freundschaftliche Gespräch mit anderen Menschen aufnimmt, können diese Irrtümer aufgedeckt werden. Er lernt, besser mit seinen Mitmenschen umzugehen, weil diese ihm dann sagen können, was sie an ihm schätzen und was ihnen missfällt oder was sie ärgert. Er sieht seine Probleme in Relation zu denen der anderen und meint zum Beispiel nicht länger, es ginge ihm am schlechtesten von allen. Schon diese Erfahrung ermöglicht es ihm, viele Dinge realistischer zu sehen und besser zu ertragen.

"Ich habe mich vor dem Gruppentreffen allein gefühlt mit meinen Problemen und habe dann gemerkt, dass andere auch Probleme haben. Ich hatte zu viel Mitleid mit mir. Jetzt kann ich mich auch mit den Problemen anderer beschäftigen, ich will nicht mehr so wehleidig sein." (Teilnehmeräußerung, s. o., S. 68)

"... mir ist die Schwierigkeit der Ueberwindung meiner persönlichen Probleme klarer geworden. Ich betrachte meine Situation jetzt realistischer." (s. o., S. 69)

Wenn er andere Menschen kennenlernt, ist er nicht mehr allein auf seine eigenen Deutungen und Interpretationen von Verhaltensweisen anderer Menschen oder zwischenmenschlicher Situationen angewiesen. Er erhält neue Anregungen, wie er eine Situation beurteilen kann und lernt, mit Kritik und menschlichen Schwächen besser umzugehen, wogegen er die Schwächen vorher entweder nicht sah oder ablehnte.

"Ich kann jetzt persönliche Fehler und Schwächen besser ertragen und zum Teil akzeptieren."

"Verletzungen durch andere ertrage ich jetzt besser, indem ich mich teilweise offen und verletzbar gebe und das Verletzen des anderen nicht als Absicht sehe, sondern als Offenheit."
(Teilnehmeräusserungen, s. o., S. 69)

Oft sehen andere Menschen einen positiver als man es vorher vermutete. Dies erfährt man, wenn man es wagt, sich im Gespräch zu öffnen, und das ist eine sehr schöne Erfahrung, die das eigene Selbstbild in Frage stellen kann.
Eine Teilnehmerin berichtete:

"Ich fühlte mich wohl in der Gruppe, weil ich akzeptiert wurde in meiner Schwäche, und weil mir drei bis vier Personen vertrauten."
(s. o., S. 63)

Das Mitglied einer personenzentrierten Encountergruppe gelangt zu grösserer Akzeptierung seines totalen emotionalen, intellektuellen und physischen Seins, so wie es ist. (s. o., S. 45)

IV.4. ZUR "FASSADENFREIHEIT"

Solange der Mensch sich selbst nicht kennt und sich nicht mit anderen Menschen ausspricht, wobei er sich kennenlernen und mit anderen vergleichen könnte, behält er seine unbewussten Vorstellungen, wie er gern sein möchte. Gleichzeitig fühlt er sich unfähig, die Idealvorstellungen zu erfüllen. Er denkt und verhält sich nach unbewussten, erlernten Werten, so, wie er meint, dass andere es von ihm erwarten, anstatt nach seinen eigenen Bedürfnissen und Überlegungen zu handeln. (s. o., S. 24)

Er kann sich nicht vorstellen und traut es sich nicht zu, das, was er denkt und fühlt, sich als wirkliche Orientierung für seine Lebensgestaltung zunutze zu machen. Er kann nicht zu sich stehen und nimmt eine distanzierte Haltung ein, ist scheu, versucht, sich und besonders seine Gefühle zu verstecken und kann sich auch nicht für andere Menschen und deren Gefühle neugierig und aktiv interessieren.

Gruppenteilnehmer schilderten ihre Erlebnisse vom Beginn des Treffens so:

"In mir waren so viele Gefühle, die ich nicht kannte."

"Mich verwirrte, dass am ersten Tag so viele Menschen ihre Gefühle zeigten und sich umarmten."

"Die emotionale Auseinandersetzung mit einem Mädchen hat mich verwirrt."
(Teilnehmeräusserungen, s. o., S. 58 f.)

Während der Gruppensitzungen werden sie langsam vertrauter miteinander und üben, offener über sich zu sprechen, was auf die "dem Organismus innewohnende Selbstaktualisierungstendenz" zurückzuführen ist.

"Ich war erstaunt über mich, dass ich auf andere eingehen konnte und mich selbst verstehen konnte."
(Teilnehmeräusserung, s. o., S. 59)

Der distanzierte Mensch, der sich hinter einer Fassade versteckt, befürchtet Ablehnung, wenn andere seine Unzulänglichkeiten und die nach seinen Vorstellungen weniger lobenswerten Gefühle, z. B. aggressiver oder ablehnender Art, entdecken. Er fühlt sich allein damit und weiss noch nicht,

- dass es anderen ähnlich geht,
- dass er seine Gefühle der Isoliertheit durch das offene Gespräch lindern kann,
- dass er gemeinsam mit den anderen lernen kann, besser mit den Gefühlen umzugehen
- und dass er sich umso mehr über diese Gefühle hinaus entwickeln kann, je mehr er mit anderen offen darüber spricht und dabei von anderen lernen kann.

In der wohlwollenden Gruppenatmosphäre und im offenen Gespräch lernen die Teilnehmer, die Distanz zu überwinden, weil sie hier Gemeinsamkeiten mit anderen entdecken können. Sie lernen, dass alle Menschen Schwächen haben, dass man sich und andere trotzdem akzeptieren kann. Sie fühlen sich besser, wenn sie es wagen, ihre Fassade fallen zu lassen, und es gefällt ihnen besser, wenn andere Menschen weniger distanziert sind und sich weniger hinter einer starren Maske verstecken.

Nach der Encountergruppe wünschten sich die meisten Teilnehmer mehr Offenheit und versuchten, Distanz zu überwinden.

"Wenn Leute, mit denen ich mich unterhalte, distanziert sind, versuche ich, ihnen näher zu kommen. Ich möchte die anderen als Menschen kennen-

lernen, nicht in ihrer Rolle. Ich bin interessiert daran, Distanz abzubauen." (s. o., S. 74)

Ein anderer Teilnehmer berichtete:

"Ich empfinde die Distanz stärker, auch heute noch. Es tut mir dann leid für die anderen, dass sie nicht in der Lage sind, aus sich herauszukommen." (s.o., S. 74)

Andere Teilnehmer äusserten, seit dem Gruppentreffen besser mit vorhandener Distanz umgehen zu können.

"Fassaden stören mich mehr, aber ich bemerke bei mir auch eine Tendenz, bewusste Distanz eher zu akzeptieren."

"Bei einigen akzeptiere ich die Distanz, und sie stört mich dann nicht. Bei anderen spreche ich es an, wenn ich merke, dass es mich oder den anderen stört." (Teilnehmeräusserungen, s.o., S. 75)

Die letzten beiden Äusserungen sind am ehesten mit der wichtigen therapeutischen Haltung "unbedingte Achtung und Wertschätzung des Klienten" zu vereinbaren.

Zum "Zerschlagen der Fassaden"

Gruppenteilnehmer erkennen während der Gruppensitzungen immer deutlicher Fassaden oder Masken, hinter denen sich ein Mitglied versteckt. Bisweilen wird auf drastische Weise ausgedrückt, dass ihnen das nicht gefällt (s. o., S. 44). Hier sehe ich eine Gefahr, dass sich der Betreffende nicht mehr geschätzt und geachtet fühlt, wenn seine Angst oder Befangenheit noch so gross sind, dass er es noch nötig hat, sich vor den anderen zu verstecken.

Wenn es auch häufig im Gruppenprozess zu beobachten ist, dass Mitglieder Fassaden "zerschlagen" möchten, so würde ich dennoch bezweifeln, dass dies der beste Weg ist, Fassaden, Masken und Rollen abzubauen. Die Gruppenmitglieder sind noch nicht so geübt im offenen Umgang mit Menschen, wie es ein Therapeut oder Gruppenhelfer sein sollte. Das Anliegen, jeden Teilnehmer intensiv kennenzulernen und hinter die Fassade zu schauen, ist verständlich.

Als therapeutische Massnahme des Gruppenhelfers oder Therapeuten wurde

das "Zerschlagen der Fassaden" in personenzentrierter Therapie bisher noch nicht empfohlen. (s. o., S. 44)

Diese Massnahme erinnert an die Vorgehensweise des Psychologen Bach, der den Austausch von Aggressionen und den offenen Streit für geeignet hält, den Menschen herauszufordern und aus einer reservierten Haltung herauszulocken.

Andererseits könnte man auch folgendermassen argumentieren und fragen: Wenn der Mensch besser ohne eine Fassade lebt, warum sollte man ihn nicht drastisch auf seine Haltung hinweisen und ihn bedrängen oder sogar zwingen, diese abzulegen?

Hier sind wir bei schwierigen Grenzfragen angelangt. Einerseits wurde oben ausgeführt: "Zur Echtheit des Therapeuten und seiner Wertschätzung des Klienten gehört auch eine gewisse Härte und Brüskierung oder Konfrontation, die nicht immer angenehm (...) für den Klienten sind." (s. o., S. 27)

Andererseits stellt sich die Frage: "Wie 'hart' darf die Härte sein, damit sie positiv wirkt?"

Bei einer Beantwortung dieser Fragen muss man mehreres berücksichtigen. Die Antwort ist abhängig von der Persönlichkeit des Therapeuten, von der individuell gegenwärtigen Situation, in der sich Therapeut und Klient befinden, und vor allem von der Persönlichkeit des Klienten, wieviel Härte man ihm zumuten kann.

Gleichzeitiges Vorhandensein von Involviertheit und Distanz

In den beiden letzten oben (S. 111) beschriebenen Äusserungen berichteten die Gruppenteilnehmer, dass sie engagiert sind, Distanz zu überwinden und den Wunsch nach Nähe zu haben. Gleichzeitig können sie jedoch auch Distanz tolerieren, wenn ihnen dies ratsam erscheint. Diese Äusserungen lassen vermuten, dass es möglich ist, gleichzeitig Involviertheit, Intimität und Distanz zu verwirklichen. Obwohl sie sich um persönliche Nähe bemühen, fallen sie nicht aus der Rolle, wenn der andere persönliche Distanz vorzieht. Dies ist eine Haltung, die mir im Sinne der personenzentrierten Therapie als therapeutische Haltung günstig erscheint.

IV.5. ZUR BEZIEHUNGSFAEHIGKEIT

a) Kontaktaufnahme und Ueberwindung der Isolation

Es hat den Gruppenteilnehmern gefallen, wenn sie sich überwinden konnten, Kontakt zu anderen Teilnehmern aufzunehmen und sich diesen mitzuteilen.

In den Berichten der Teilnehmer hat sich herausgestellt, dass sie besonders erfreut über jene Kontakte und jene sich ergebenden Beziehungen waren, die sie selbst aktiv aufnehmen konnten.

Ihr eigenes Engagement befriedigte sie und verschaffte ihnen Erfolgserlebnisse, selbst wenn andere nicht sofort auf ihr Beziehungsangebot eingehen konnten.

"Mir gefiel meine Aktivität, auf die anderen zuzugehen."

"Ich konnte gut Kontakt aufnehmen, unabhängig von den Reaktionen der anderen." (Teilnehmeräusserungen, s. o., S. 57)

Dieses Ergebnis unterstützt Rogers' Auffassung, dass dem Menschen am besten geholfen werden kann, wenn man ihm dazu verhilft, sein Anliegen - hier die Kontaktaufnahme - selbst zu verwirklichen. Es braucht dazu keine Ratschläge oder Ueberredungskünste. Der Mensch fühlt sich stärker, wenn er selbständig seine Bedürfnisse befriedigen und selbstverantwortlich handeln kann (vgl. S. 10).

Teilnehmer, die nach der Gruppenveranstaltung zwar auch Kontakte hatten, aber sich nicht selbst aktiv darum bemüht hatten, äusserten sich nicht immer so zufrieden.

"Ich wäre lieber etwas aktiver gewesen, hätte gern mehr geredet. Ich liess mich zu leicht an die Wand drücken."
(Teilnehmeräusserung, s. o., S. 58)

"Einmal wurde ich / nach dem Gruppentreffen/ angerufen, doch das Gespräch war nicht persönlich. Ich bin nie aktiv, weil es mir schon schwerfällt, andere anzurufen. Ich habe Angst, lästig zu sein und brauche die Sicherheit, dass der andere mich akzeptiert."
(Teilnehmeräusserung, s. o., S. 78)

Der Mensch möchte sich selbst verwirklichen, und da er ein soziales Wesen ist, fühlt er sich wohl, wenn er anderen Menschen näher kommen und seine Isolation und Einsamkeit überwinden kann.

C. Rogers misst dem Problem der Entfremdung und der Einsamkeit des Menschen grosse Bedeutung bei. (vgl. Rogers, 1974, Kap. 6)

Viele Menschen sind unfähig, echten Kontakt zu anderen Personen zu finden. Erst wenn ein Individuum das Wagnis eingeht, anderen Individuen gegenüber sein wahres Selbst zu zeigen, kann es feststellen, ob es menschlichen Kontakt schliessen und die Bürde seiner Einsamkeit erleichtern kann.

Die Brücke aus der Isolation heraus zu den anderen Menschen hin ist das offene Gespräch. In einem wirklich offenen Gespräch kann das Sprechen über Probleme und Gefühle nicht ausgelassen werden, doch dies ist nur in einem Klima des Wohlwollens und Vertrauens und der Freiwilligkeit möglich.

"Ich habe mich nur zeitweise wohlgefühlt, wenn ich das Gefühl hatte, dass es wirklich etwas gebracht hat und jemand ganz offen war. Meistens habe ich mich etwas unwohl gefühlt, weil ich mich nicht einbringen konnte oder jemandem nicht helfen konnte. Ich hatte manchmal auch Angst, dass etwas von mir verlangt würde, das mich überfordert." (Teilnehmeräusserung, s. o., S. 63)

In fast allen Hinweisen und Annahmen von C. Rogers ist das Bestreben zu entdecken, dem Menschen ein offenes Gespräch zu ermöglichen. Den meisten Teilnehmern der Gruppe ist es gelungen, offener mit anderen zu reden und sich in der Gruppe zu entfalten.

"Während der drei Tage stellte ich in zunehmendem Mass fest, dass ich mutiger und selbstbewusster wurde, meine Meinung zu äussern, mich freier und spontaner zu verhalten, und meine Gefühle zu zeigen." (s. o., S. 59)

b) Die Bedeutung des Vertrauens in der Beziehung

Die neuere Entwicklung der personenzentrierten Gesprächstherapie geht dahin, die intensive zwischenmenschliche Beziehung als wesentliche therapeutische Grundlage anzusehen. (s. o., S. 11)

Im vorigen Kapitel wurde erwähnt, dass das offene Gespräch für die Kontaktaufnahme und das Entstehen einer Beziehung von hoher Wichtigkeit ist.

Voraussetzung für einen Austausch von interpersonellen Erfahrungen und gegenwärtigem Erleben ist, dass diese bewusst erlebt werden können.

Den Berichten der Gruppenteilnehmer ist zu entnehmen, dass das Vertrauen und das gegenseitige Verständnis eine wesentliche Bedeutung dafür haben, ob die Teilnehmer ihr Erleben offen mitteilen können.

"Teilweise konnte ich das /öffnen über persönliche Probleme reden/, doch habe ich keine 'dicken Sachen' erzählt, da ich den Umgang mit den Problemen anderer als negativ erlebt habe. Dazu ist viel Vertrauen nötig, und die Encountergruppe hätte länger dauern müssen. Ich will mir erst die Probleme anderer anhören, um zu prüfen, ob mein Problem angehört wird." (s. o., S. 62)

"Ja, weil eine offene, lockere Atmosphäre entstand und ein grosses gegenseitiges Verständnis erreicht wurde." (s. o., S. 63)

Sehr wichtig für die Stimmung der Teilnehmer war auch, dass sie sich akzeptiert fühlten. Dann konnten sie es eher wagen, über ihre Schwächen zu sprechen.

"Ja, weil ich akzeptiert wurde in meiner Schwäche, und weil mir drei bis vier Personen vertrauten." (s. o., S. 63)

In diesen Beispielen zeigt sich, wie wichtig es ist, dass die Teilnehmer die Angst voreinander verlieren, um sich entfalten zu können. Hier wird auch die Wichtigkeit der Therapeuten-Variablen "unbedingte positive Zuwendung" und "Wertschätzung des Klienten" deutlich.

Es ist zu vermuten, dass viele Gefühle erst in einem vertrauensvollen, akzeptierenden menschlichen Klima bewusst erlebt und deren Bedeutung für den Klienten erkannt werden können.

c) Die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit in der Beziehung

Da die Gruppenteilnehmer in der wohlwollenden Gruppenatmosphäre ihre Gefühle kennenlernen und darüber sprechen lernen, erfährt ein jeder vieles über sich und die anderen. Er lernt die Menschen besser kennen. Damit nehmen auch seine Wahrnehmungsfähigkeit und sein Verständnis zu. Es gefiel den Teilnehmern, wenn sie anderen zuhören und diese verstehen konnten.

"Ich war zumindest ansatzweise in der Lage, andere Menschen zu verstehen und ihnen zu helfen. Dadurch erschienen mir meine eigenen Probleme sehr gering und lösbar." (s. o., S. 57)

Dieser Teilnehmer konnte über das Verständnis anderer Menschen seine eigenen Probleme besser verstehen.

Viele waren verwirrt über die Intensität der Gefühle, die andere oder sie selbst erlebten.

"In mir waren so viele Gefühle, die ich nicht kannte."

"Mich verwirrte, das am ersten Tag so viele Menschen ihre Gefühle zeigten und sich umarmten." (s. o., S. 58)

Die Unkenntnis der Teilnehmer über menschliche Gefühle konnte nicht an der Teilnehmerzusammensetzung liegen. Die Auswahl der Teilnehmer war keine besondere. Es wurden sogar sehr heterogene Gruppenzusammensetzungen gewählt, von sogenannten 'normalen' Menschen, die im Alltag ganz gewöhnlich ihren täglichen Aufgaben nachgehen.

Von diesen Menschen waren viele verwirrt, als sich ihnen die Gelegenheit bot, sich und die anderen drei Tage lang näher kennenzulernen. Das zeigt auf, wie wenig die Menschen sich kennen, wie wenig sie wissen, welcher Gefühle sie fähig sind. Wenn hier deutlich wird, wie wenig sich die Menschen kennen, lässt sich erahnen, wie unsicher und distanziert sich die Menschen im alltäglichen Umgang begegnen müssen.

"Ich habe erfahren, in wie starkem Mass auch andere Leute ihre Unsicherheit oder Probleme hinter einer Fassade verstecken, die man durchbrechen muss, um die Menschen an sich zu sehen."

Die meisten Mitglieder konnten nach dem Gruppentreffen andere Personen besser verstehen und hielten sich für sensibler, toleranter und rücksichtsvoller.

"Ich bin, glaube ich, durch eine sehr gesteigerte Sensibilität in der Lage, bei anderen viel mehr Gefühle festzustellen als vorher. Ich denke nicht mehr in Schablonen." (Teilnehmeräusserungen, s. o., S. 73)

Wenn die Menschen sich und andere besser kennenlernen, besteht auch die Möglichkeit, dass sie Distanz überwinden können und besser miteinander umgehen lernen. Sie nehmen mehr voneinander wahr. Missverständnisse können abnehmen, da sie besser sehen können, wen sie im anderen vor sich haben.

"Die Erfahrung, andere Menschen und mich in Ehrlichkeit und Offenheit zu erleben, hat mich selbst von den mannigfaltigsten Vorurteilen, von Zynismus und Enttäuschungen befreit, die ich anderen Menschen entgegenbrachte, beziehungsweise meinte, dass sie mir mit solchen Haltungen gegenübertraten. Ich habe gelernt, jeden Menschen zu achten, und versuche mit Erfolg, Menschen vorurteilsfrei auf mich wirken zu lassen. Ich habe quasi gelernt, die Menschen kennenzulernen. Diese Fähigkeit wirkt überall, im Beruf und privat, und verstärkt sich zusehends. Die Umwelt reagiert immer positiv darauf." (s. o., S. 67)

Das allgemeine Verständnis für den Menschen wächst. Für viele ist dazu die Voraussetzung, dass sie sich selber besser kennenlernen und sich für ihre eigenen Probleme und Bedürfnisse einsetzen.

"Ich setze mich erstmal für mich selbst besser ein. Das zieht es eventuell mit sich, dass ich mich für andere besser einsetzen kann. Ich kann andere Menschen nicht besser verstehen als mich selbst."
(s. o., S. 73)

d) Wunsch nach mehr und intensiverem Kontakt

In personenzentrierten Encountergruppen erfahren die Teilnehmer, dass ihnen das Sprechen über Probleme und gleichzeitiges Durcherleben der dazugehörigen Gefühle Erleichterung verschafft. Dies lässt sie die Probleme aus einer neuen Perspektive sehen. (vgl. oben, S. 12 und S. 23)

Ausserdem nimmt ihre Angst und Unsicherheit gegenüber den Menschen ab, da sich ihnen die Gelegenheit bot, über drei Tage eine Gruppe von Menschen intensiv mit vielen vorhandenen Gefühlsregungen kennenzulernen. Damit konnten sie sich einen grossen Teil Menschenkenntnis erwerben, was vermuten lässt, dass der Spannungspegel in zwischenmenschlichen Beziehungen, der durch Angst und Unsicherheit oft sehr hoch ist, in zukünftigen Begegnungen der Gruppenteilnehmer geringer wird. Sie haben nach der Gruppenerfahrung öfter den Wunsch nach menschlichem Kontakt und versprechen sich mehr Positives davon als vorher.

"Nach dem Gruppentreffen hat sich besonders mein Bedürfnis geändert, mit Menschen zusammen zu sein. Der Wunsch nach Nähe zu anderen Leuten ist stärker geworden." (s. o., S. 70)

"Ich möchte mehr Gedanken austauschen mit Freunden, weil ich merke, dass ich mich dann besser fühle." (s. o., S. 71)

Der Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt ist grösser geworden. Ob ehemalige Encountergruppen-Teilnehmer tatsächlich hinterher mehr Kontakte herstellen können, und ob die Geschwindigkeit der Kontaktaufnahme wächst, ist dieser Untersuchung nicht zu entnehmen. Da die Angst und die Unsicherheit abnehmen, ist dies zu vermuten.

IV.6. ZUM PROZESS DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Obwohl eine einmalige Befragung der Untersuchungsteilnehmer keine Prozessuntersuchung ist, möchte ich hier doch einige Bemerkungen und Aussagen der Teilnehmer über ihre Entwicklung anführen.

Zur systematischen Beschreibung eines Prozesses ist es nötig, nach bestimmten zeitlichen Abständen Informationen über den Gruppenverlauf und die Entwicklung der Teilnehmer einzuholen. Das wurde hier nicht geleistet.

Eine zwischenzeitliche Befragung der Teilnehmer hätte den Gruppenprozess erheblich stören können. Es wäre jedoch möglich, im Rahmen einer weiteren Untersuchung dies zu überprüfen.

Viele Teilnehmer schilderten nach der Gruppenerfahrung, wie sie einen Entwicklungsprozess bei sich beobachten konnten, der Rogers' Beschreibung über den Gruppenprozess (s. o., S. 41 - 45) ähnlich ist.

"Während der drei Tage stellte ich in zunehmendem Masse fest, dass ich mutiger und selbstbewusster wurde, meine Meinung zu äussern, mich freier und spontaner zu verhalten, und meine Gefühle zu zeigen." (s. o., S. 59)

"Nach zwei Tagen kam ein emotionaler Umschwung: Ich fühlte mich dann sehr wohl und konnte über Zäune springen." (s. o., S. 56)

Am Beginn des Gruppentreffens waren die Teilnehmer eher verwirrt und unsicher. Sie staunten über das, was in ihnen vor sich ging.

"Ich war erstaunt über mich, dass ich auf andere eingehen konnte und mich selbst verstehen konnte." (s. o., S. 59)

Negative Gefühle gegenüber anderen Personen wurden anfänglich vermehrt geäußert. Sie wandelten sich bisweilen sogar um in Sympathie.

"Für mich war es eine neue Erfahrung, dass ich mit Leuten, die ich auf Anhieb nicht sympathisch fand - das beruhte auf Gegenseitigkeit - intensiven Gedankenaustausch hatte und das Gefühl auf beiden Seiten in Sympathie umgekehrt wurde." (s. o., S. 56)

Das Misstrauen vieler Teilnehmer wurde geringer, und sie wurden offener, auch hinterher im Alltagsleben.

"... ich war hinterher allgemein etwas weniger misstrauisch." (s.o., S. 61)

"In der Gruppe bin ich offener geworden, und das hat sich auch gehalten." (s.o., S. 62)

"Ich bin Freunden gegenüber gelöster und freier. Ich habe von Freunden und Bekannten entweder direkt oder auf Umwegen erfahren, dass sie starke Veränderungen an mir festgestellt haben, die als sehr positiv empfunden wurden. Diese Erfahrungen halten noch an." (s.o., S. 67)

IV.7. ZUR AEUSSEREN FORM DER GRUPPENVERANSTALTUNG

Für viele Menschen ist es eine ungewöhnliche Situation, wenn sie ohne Vorschriften, Anweisungen oder Regeln sich für einige Tage zusammensetzen mit dem Ziel, sich kennenzulernen.

Nur wenige Teilnehmer jedoch waren wegen der Unstrukturiertheit der Gruppenveranstaltung verunsichert oder vermissten Anweisungen. Die meisten Mitglieder sahen darin eine gute Möglichkeit zur Entwicklung ihrer Eigeninitiative.

"Als eine bis dahin unbekannte Form empfand ich sie /die unstrukturierte Gruppenform/ als interessantes und aufregendes Experiment, das mich vollauf überzeugt hat. Im Gegensatz zum strengen, vorgegebenen Organisationsplan hatte jeder einzelne die Chance, sich zu entfalten und mitzugestalten." (s.o., S. 80)

Am Ende der Gruppenbegegnung wären die meisten Teilnehmer gern noch länger beisammen geblieben. Sie hätten das wachsende Vertrauen und die sich entwickelnde Offenheit gern länger in ihrer Gruppe genossen und haben das Ende als eine Unterbrechung des Prozesses empfunden.

"Es war zu kurz, denn da wir uns nicht kannten, musste ein gegenseitiges Vertrauen erst geschaffen werden. Waren Ansätze dafür da, ging der Termin auch schon zu Ende." (s.o., S. 81)

Viele hätten die Entwicklung gern noch 2 - 4 Tage weitergeführt und vertieft, eventuell mit einer zwischenzeitlichen Pause.

Es ist jedoch fraglich, ob diese Teilnehmer nach 5 - 7 Tagen zufriedener mit der Dauer gewesen wären als nach drei Tagen. Eine Persönlichkeitsentwicklung ist auch nach sieben Tagen noch nicht abgeschlossen, sie erstreckt sich über das ganze Leben.

Allerdings räume ich ein, dass mir keine genauen Informationen zur Ver-

fügung stehen, bei welcher Dauer einer Encountergruppe die besten Erfolge erzielt werden. Dazu könnten noch weitere Untersuchungen folgen.

Ich persönlich halte es für weniger positiv, wenn Teilnehmer eine Entwicklung schon während oder am Ende des Gruppentreffens abschliessen könnten und hinterher genauso starr und neuen Wegen gegenüber verschlossen blieben wie vorher. (vgl. Kap. IV.2.d), S.104) Für wichtiger halte ich es, wenn Teilnehmer in Encountergruppen neue Anstöße und Anregungen gewinnen. Nach der Gruppenerfahrung sollten Möglichkeiten gefunden werden, diese Anstöße weiterhin zu nutzen und zu verwerten.

Viele waren auch mit der Dauer zufrieden:

"Ich hätte damals gern weitergemacht, aber nachträglich finde ich es ausreichend."

"Das kommt auf die Ziele an. Ich hatte mit dieser Erfahrung genug zu tun und war zufrieden. Die Zeit war egal, ich kann aus allem etwas herausholen. Die Erfahrung korreliert für mich mit der Zeit." (Teilnehmeräusserungen, s.o., S. 82)

Einige Teilnehmer stellten die wichtige Forderung nach einer Nachbetreuung für Personen, die hinterher unter den bewusst gewordenen Problemen und Gefühlen litten und sich allein und im Stich gelassen fühlten.

"Es sollte denen Hilfe geboten werden, die weiterhin Hilfe brauchen, und man sollte Einzelkontakte hinterher anbieten. Einige Leute haben Hilfe erfahren und wollen eventuell mehr Hilfe, erhalten sie aber nicht. Man kann das Encounter nicht einfach so abbrechen, weil das für einige zu schwer zu ertragen ist." (s.o., S. 83)

Das ist ein wichtiger Punkt, der bei Rogers bisher wenig in seinen Büchern berücksichtigt wurde und in Kapitel IV.9.a) dieser Arbeit noch ausführlich behandelt wird.

IV.8 ZUM GESAMTEFFEKT

Zwei Drittel aller Teilnehmer waren mit den Gruppenerfahrungen zufrieden oder sogar euphorisch. Wenige waren hinterher in unangenehmer Stimmung oder hatten "Heimweh" nach der Gruppe. Bei denjenigen, die am Ende der Gruppe voller Euphorie oder Begeisterung waren relativierte sich die

Hochstimmung und flachte ab.

"... ich bin froh, das Encounter mitgemacht zu haben. Es gab mir neue Erfahrungsmöglichkeiten, ich habe meine Denkansätze gespürt und Mut bekommen, sie zu verwirklichen. Ich habe erfahren, wie es ist, die Gefühle der anderen zu akzeptieren und meine eigenen. Ich habe gespürt, nicht nur sozial zu sein, weil wir es gelernt haben, sondern weil ich es oft aus mir heraus möchte. Ich habe erlebt, dass es besser ist, nicht die eigenen Vorstellungen ständig in den anderen hineinzuzutransferieren, sondern sich klarzumachen, dass es wirklich nur die eigenen Vorstellungen sind. Missverständnisse und Erwartungen werden dann geringer." (s.o., S. 85 f.)

Der wesentliche Erfolg der Gruppenerfahrungen war, dass die Mitglieder sich und andere Menschen umfassender kennenlernten, wodurch die Voraussetzung dafür geschaffen wurde, Isolation zu überwinden und sich schönere, zwischenmenschliche Beziehungen zu schaffen. Sie lernten, das Gespräch aufzunehmen, anderen aus ihrem Leben zu erzählen, über ihre Gefühle zu sprechen, Freunde und Vertrauen zu gewinnen. Sie erlebten bei anderen und bei sich Gefühle, die sie vorher noch nicht bewusst gekannt hatten, dass sie von anderen auch mit ihren Schwächen geschätzt wurden und dass sie anderen zuhören und sogar mit ihrer Zuwendung helfen konnten. Fast die Hälfte aller Teilnehmer möchte sehr gern wieder an einer Encountergruppe teilnehmen.

IV.9. WAS IN C. ROGERS' BÜCHERN BISHER WENIG BERÜCKSICHTIGT WURDE

a) Nachbetreuung und Vorbereitung auf den Alltag

Wie schon in Kap. IV.7. erwähnt wurde, wünschten sich mehrere Teilnehmer eine bessere Nachbetreuung der Gruppen. In einer Encountergruppe ist es möglich, sich intensiv mit Gefühlen auseinanderzusetzen, und viele Gefühle wurden den Teilnehmern in dieser Situation zum ersten Mal bewusst.

Was aber geschieht mit einem Teilnehmer, dem während der Encountergruppe deutlicher wird, was ihm fehlt, dem es aber nach der Gruppenerfahrung aus eigenen Kräften nicht möglich ist, sich entsprechend weiterzuentwickeln? Wie kann man ihm weiterhelfen?

Eine Teilnehmeräußerung verdeutlicht dieses Problem:

"Ich fühlte mich im Stich gelassen, enttäuscht, doch eigentlich habe ich das schon befürchtet. Trotzdem hatte ich zuerst noch viel Optimismus, weil alle so viel Verständnis zeigten und ein richtiges Zusammengehörigkeitsgefühl entstand.

Jetzt isoliere ich mich ganz bewusst mehr als vor dem Encounter, weil ich so frustriert worden bin, dass alles sang- und klanglos auseinanderlief. Ich bin argwöhnischer geworden, gehe noch langsamer auf andere zu, weil ich mir solche oder ähnliche Enttäuschungen beim nächsten Mal ersparen will."

Derartige Erlebnisse schilderten nur wenige Teilnehmer, so dass sich daraus kein allgemeiner Trend ableiten lässt, doch sie machen einem Psychologen ein Problem deutlich und stellen ihn vor eine Aufgabe.

Andere Gruppenmitglieder schilderten die Gefühle am Ende der Gruppenveranstaltung zwar weniger drastisch als der soeben zitierte Teilnehmer, aber sie fühlten sich auch hilflos.

"Ich habe etwas über mich selbst erfahren, andere Menschen erlebt. Am Ende war ich relativ verwirrt. Es hat lange gedauert, bis ich die Erfahrungen verarbeitet habe."

"Es war zu abrupt. Willkürlich wurde abgebrochen, als es für mich und viele andere erst anfang. Ich fühlte mich herausgerissen durch das abrupte Ende." (Teilnehmeräusserungen, s.o., S. 64)

In dieser Untersuchung gaben die jeweiligen Gruppenhelfer den Teilnehmern die Anregung, sich hinterher regelmässig weiterzutreffen, oder sie luden selbst zu nachträglichen Gruppenveranstaltungen ein.

Viele Gruppenteilnehmer äusserten sich positiv über die nachträglichen Gruppensitzungen:

"Wir haben regelmässige Nachtreffen, und ich finde das sehr gut und hilfreich. Man kann dort Schwierigkeiten aufarbeiten. Personell haben wir uns verändert, doch der Kern ist geblieben."

"Masken sind gefallen, die auf dem Encounter nicht gefallen sind. Wir fühlen uns jetzt als Gemeinschaft und sind wärmer geworden miteinander. Durch Eigeninitiative haben wir es zum Positiven gewendet." (s.o., S. 79)

Eine weitere Möglichkeit, dieses Problem zu berücksichtigen, wäre, die Gruppenhelfer gezielt auszubilden und zu informieren, wie sie diese enttäuschten und mutlosen Menschen betreuen könnten, oder an welche psychologisch geschulten Fachkräfte sie weiterverweisen könnten.

Ein weiteres Problem stellt die Vorbereitung der Teilnehmer auf den Alltag dar. Veränderungen in den Gefühlen und im zwischenmenschlichen Umgang sind meistens mit Schwierigkeiten verbunden. Gefühle und Verhaltensweisen werden in der Kindheit geprägt und sind während vieler Jahre entstanden, daher oft nur langsam veränderbar. Teilnehmer berichteten, dass es ihnen schwerfiel, die neuen Verhaltensweisen und Einstellungen auch im Alltag zu verwirklichen.

"Nach dem Kennenlernen der Encountergruppe belastet mich meine Unfähigkeit, offen zu sein und ähnliche Situationen herzustellen, viel mehr als früher." (s.o., S. 69)

Mehrere Teilnehmer haben die Trennung von der Gruppe schmerzlich erlebt und waren enttäuscht, wenn ihnen die Menschen in Alltagssituationen nicht so offen begegneten wie in der Gruppe.

"Ich habe während des Encounters gespürt, wie menschliches Zusammensein sein könnte, und ich bin enttäuscht über die Alltagssituation." (s.o., S. 74)

"Ich bin enttäuscht, weil viele meiner Freunde und Bekannte meinen neuen Erwartungen nicht gerecht werden. Vieles kommt mir oberflächlich vor." (s.o., S. 75)

Auf diese Situation könnten die Teilnehmer schon während des Gruppentreffens vorbereitet werden, wenn die erfahrenen Gruppenhelfer ihnen von den Erlebnissen ehemaliger Teilnehmer erzählen würden. Die Mitglieder wären ihren Gefühlen am Ende des Treffens dann zumindest nicht ganz unvorbereitet ausgeliefert.

Der Gruppenhelfer könnte darüber informieren, dass einige Teilnehmer nach der Gruppenerfahrung ganz begeistert und euphorisch sind, andere traurig, und dass viele den Mut gewonnen haben, sich ihr Leben und ihre Beziehungen schöner zu gestalten. Es könnten auch einige schriftliche Erfahrungsberichte ehemaliger Teilnehmer ausgeteilt werden.

Ausserdem wäre die Information von Wichtigkeit, dass die Gruppensituation eine aussergewöhnliche Situation ist, die nur einen Prospekt für zukünftige Beziehungen geben kann.

Beziehungen schöner zu gestalten, ist eine Aufgabe, die Zeit, Geduld, Erfahrung im menschlichen Umgang und Kenntnis über den Menschen erfordert.

b) Freude daran finden, anderen zu helfen

In einer personenzentrierten Encountergruppe lernen die Teilnehmer sich und andere Menschen besser verstehen. Das ermöglicht es ihnen, Verständnis für Probleme und Gefühle zu entwickeln und anderen Menschen damit zu helfen, sich selbst besser zu verstehen.

Mehrere Teilnehmer äusserten, es hätte ihnen gefallen, anderen weiterzuhelfen:

"Meine Offenheit und Hilfsbereitschaft gefiel mir."

"Ich war zumindest ansatzweise in der Lage, andere Menschen zu verstehen und ihnen zu helfen. Dadurch erschienen mir meine eigenen Probleme sehr gering und lösbar." (Teilnehmeräusserungen, s.o., S. 57)

C. Rogers äussert sich über die "bemerkenswerte Begabung vieler Menschen zu helfen" (s.o., S. 44), die sich während oder nach dem Gruppenerlebnis entfaltet.

Darüber hinaus wird hier offenbar, dass Teilnehmer nicht nur über diese Begabung verfügen, sondern grossen Gefallen daran finden, wenn sie selbst dazu beitragen können, anderen in ihrer Entwicklung weiterzuhelfen.

Interessant wäre es zu überprüfen, ob die eigene Persönlichkeitsentwicklung mit der Zunahme der Hilfsbereitschaft parallel läuft.

Bei der Definition von Hilfsbereitschaft ist zu berücksichtigen, dass es unterschiedliche Motive für sie gibt. Horst-Eberhard Richter beschreibt in seinen Büchern "Eltern, Kind, Neurose" und "Patient Familie" Arten von Hilfsbereitschaft, die einem neurotischen Bedürfnis entspringen, den anderen abhängig zu halten und so umzuformen, dass die Schwächen des "Helfenden" kompensiert werden.

Zum Beispiel können Eltern ihr Kind unnötig lange abhängig halten, ihm "helfen", es verwöhnen, ihm seine Lebensaufgaben abnehmen, weil sie sonst befürchten, keinen Lebensinhalt mehr zu haben. Die "Hilfsbereitschaft" der Eltern erzeugt in diesem Fall oft Schwächegefühle und Lebensuntüchtigkeit seitens des Kindes.

Eine andere Art ungesunder Hilfsbereitschaft wäre, wenn Eltern ihr Kind in hohem Mass fördern und fordern, um sich dann mittels Identifikation durch den vom Kind erzielten Erfolg für das eigene Scheitern zu entschädigen.

(siehe Horst-Eberhard Richter: Eltern, Kind, Neurose. S. 169)

In dieser Art Hilfsbereitschaft liegt die Gefahr, das Kind zu überfordern, seinen kindlichen Bedürfnissen nicht gerecht zu werden.

Diese Formen von Hilfsbereitschaft könnten auch in Gruppen auftreten, doch sie sind offensichtlich kein Zeichen von psychischer Gesundheit, sondern von einengender Abhängigkeit.

Im Vordergrund steht bei allen Therapien, die nach Rogers' Vorbild durchgeführt werden, immer die Selbstaktualisierung, Selbstfindung und Selbstverantwortlichkeit, die Konzentration auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Wenn mit dieser Entwicklung auch eine Art Hilfsbereitschaft zu beobachten ist, so ist dies eher zu verstehen als eine freundschaftliche Art gegenseitiger Hilfe, wo die Achtung und Wertschätzung jedes einzelnen als eigenständige, selbstverantwortliche Persönlichkeit im Vordergrund stehen.

c) Nicht nur Gefühlsschulung, auch Verstandesschulung

Für personenzentrierte Gesprächsführung ist der affektive Gehalt der Erlebnisschilderungen sehr wichtig. Wenn ein Klient nur kognitive Erfahrungen macht, kann keine wirkliche gefühlsmässige Veränderung erfolgen. Ist die Erfahrung in der therapeutischen Situation rein affektiv, so kann das Erleben nicht in ein rationales Verständnissystem integriert werden.

In therapeutischen Gesprächen ist es daher von grosser Bedeutung, eine Erlebnisqualität zu ermöglichen, die beide Komponenten, die affektive und die kognitive, berücksichtigt.

Wenn das Erfahren der Bedeutung der Empfindungen gestört ist, so ist etwas Elementares gestört. Ein einfaches Beispiel verdeutlicht diese Aussage: Wenn ich mich sonne und nicht berücksichtige, dass Sonnenbestrahlung nicht nur angenehme Wärme, sondern auch Verbrennungerscheinungen mit sich bringt, schütze ich mich nicht und trage den Schaden (Sonnenbrand) davon.

In neuester Zeit kommt C. Rogers je länger je mehr zu der Auffassung, dass es zu einseitig sei, "workshops" rein emotional zu gestalten, da das leicht zu Pseudo-Entwicklungen führe, die sofort zusammenbrechen, wenn die Erfahrungen nicht auch intellektuell verankert würden. Wenn die Gefühle, die in einer wohlwollenden therapeutischen Situation aufkommen, nicht auch intellektuell in ihrer Bedeutung verstanden werden, und wenn nicht erkannt

wird, dass diese Gefühle geworden und veränderbar sind, so bricht die neu erworbene Erfahrungsstruktur bei der nächsten Anforderung im Alltag sofort wieder zusammen. Yalom und Lieberman (1973) führen zu Wichtigkeit der kognitiven Reflexion von Erfahrungen aus:

"... the leader's function is to prevent any potential obstruction of the evolution of the intensive experience, and in addition to be a spokesman for tomorrow as he encourages group members to reflect on their experiences and to package them cognitively so that they can be transported into future." (Yalom und Lieberman, 1973 (a), S. 439)

Wenn der Mensch die Bedeutung seiner Gefühle verstehen lernt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, diese bewusst zu verändern. Zu einer Persönlichkeitsentwicklung gehört meiner Ansicht nach ein umfassendes Verständnis für die Gefühle, die die Menschen fähig sind zu empfinden, ausserdem auch umfassende Kenntnisse über die optimalen Lebensbedingungen des Menschen, über seine Natur. Wie Naturwissenschaftler die besten Wachstumsbedingungen, die optimalen Lebensverhältnisse von Pflanzen- und Tierarten erforschen, so könnten auch systematisch die optimalen Lebensbedingungen des Menschen erforscht werden.

C. Rogers hofft in seinem neuesten Buch "Die Kraft des Guten" auf einen modernen Menschen, der nur seinen eigenen Erfahrungen vertraut, jeder Autorität misstraut und nur Gesetzen gehorcht, die ihm richtig und gerecht erscheinen, um so für sich einen Weg zu einer optimalen Lebensgestaltung zu finden.

Es stellt sich hier für mich die Frage, wie weit es von dem individuellen Geschmack abhängt, welche Lebensform sich ein Mensch wählt, und wie weit es Lebensbedingungen und Bedingungen im menschlichen Zusammenleben gibt, die für die Gattung "Mensch" allgemein optimal sind. Dies könnten die Menschen umso mehr erfahren, je umfangreicher sie ihre Erfahrungen untereinander austauschen würden.

Die Frage nach optimalen Lebensbedingungen des Menschen würde folgende Gebiete beinhalten:

- den zwischenmenschlichen Umgang
- die Erziehung
- die geschichtliche Entwicklung des Menschen

- menschliche Organisationsformen (Schule, Staat, Wirtschaft)
- den Einfluss der Religion

Eine Beantwortung dieser Frage würde ein umfangreiches Studium erfordern. Wer Bedingungen der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen erforscht, kann meiner Ansicht nach die oben erwähnten Gebiete nicht ausschliessen. Wer die Entstehung der menschlichen Werte, der Lebens- und Umgangsformen erforscht, kann sich damit seiner eigenen heutigen Lebenswerte bewusst werden und mit anderen Werten konfrontieren. Er erkennt den geschichtlichen Werdegang von Erziehungsprinzipien und von Einflüssen verschiedener Religionen auf die Lebensformen und das Menschenbild. Mit diesen Erkenntnissen kann er toleranter werden und sieht, dass seine Form zu leben eine von vielen möglichen Formen ist, die bei ihm durch seine Erziehung und Kultur im Lernprozess entstanden und im Lernprozess veränderbar ist.

Macht er neue, zwischenmenschliche Erfahrungen, die für ihn einen positiven Prospekt für sein zukünftiges Leben ergeben, so kann er mit seinem Wissen die neuen Erfahrungen kognitiv sowie emotional in ihrer umfassenden Bedeutung bewusst verarbeiten.

d) Zur Frage der Therapeutenauswahl

Um eine Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen, ist die Beantwortung folgender Fragen von grosser Bedeutung:

- Was verändert sich?
- Wie geschieht das?

In der Beantwortung der ersten Frage gelangt man zu den Zielen der Persönlichkeitsentwicklung, in der Beantwortung der zweiten Frage zum Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.

In den Zielen und in der Beschreibung des Prozesses der Persönlichkeitsentwicklung bestehen grösstenteils Uebereinstimmungen zwischen C. Rogers' theoretischen Annahmen und den persönlichen Erfahrungsberichten der Teilnehmer, was der Leser im vorliegenden Vergleich konkret nachvollziehen konnte.

Was zum Verständnis der Persönlichkeitsentwicklung noch fehlt, ist ein genauer ursächlicher Zusammenhang zwischen den Fähigkeiten eines Thera-

peuten, beziehungsweise eines Gruppenhelfers, und der optimal möglichen konstruktiven Persönlichkeitsentwicklung des Klienten.

Die Therapeuten- und Gruppenhelferauswahl und eine entsprechende Ausbildung stellen noch ein grosses Problem dar. Während meiner Studienzeit in Hamburg habe ich beobachtet, dass dort die Ausbildung auf Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung des Ausbildungskandidaten beruhte. Da die Persönlichkeitsentwicklung dieser Ausbildungskandidaten noch schwer überprüfbar war, hatte man aufgrund dieser Ausbildung noch kein Instrument zur Therapeutenauswahl zur Verfügung.

Nach meiner Information ist das Problem der Therapeutenauswahl bisher noch nicht vollständig und befriedigend gelöst, beziehungsweise oft von unkontrollierbaren Grössen, wie zum Beispiel Sympathie, abhängig.

Neuere Forschungen sollten sich vermehrt diesem wichtigen Gebiet zuwenden.

V. ZUSAMMENFASSENDE UND ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN UND AUSBLICK FÜR WEITERE FORSCHUNGEN

Insgesamt bewertet die Mehrheit der Encountergruppenteilnehmer dieser Untersuchung ihre Gruppenerfahrungen positiv.

Schwerpunkte zeigen sich in der Selbstaktualisierung und Beziehungsfähigkeit, die gefördert, verbessert und intensiviert wurden, was durch die Teilnehmeräusserungen konkret beschreibbar wurde.

Es hat sich erwiesen, dass alle wichtigen Annahmen von C. Rogers in irgendeiner Form in den Berichten wieder erschienen.

Diese Untersuchung beruhte auf einer einmaligen Befragung der Teilnehmer. Daher konnten relativ wenige Aussagen über die verschiedenen Stufen im Gruppenprozess gemacht werden. Das Gewicht dieser Untersuchung lag auf der beschreibbaren Veränderung der Teilnehmer. Der Einfluss der Gruppenhelfer stellt eine wichtige Bestimmungsgrösse für die Entwicklung der Gruppe und für die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmer dar, da der Gruppenhelfer den Teilnehmern potentiell ein Modell sein kann.

Weitere Forschungen sollten sich meiner Ansicht nach vermehrt der Ausbildung der Gruppenhelfer und der Therapeuten widmen und ihren Einfluss auf die Entwicklung der Klienten untersuchen.

Der Therapeut, Helfer oder Berater, oder wie sonst er sich je nach seinem Anspruch nennen mag, sollte eine Persönlichkeitsentwicklung ermöglichen.

Aus diesem Grund sollte seiner Ausbildung und der Kriterienfindung für die Therapeutenauswahl die grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden.

In Kapitel IV.9.c) wurde hergeleitet, dass die intellektuelle Verankerung der emotionalen Erfahrungen von grosser Wichtigkeit für langfristige emotionale Veränderungen ist. Folglich gehört zur Qualifikation eines Therapeuten umfangreiches Wissen über emotionale Vorgänge im Menschen und deren Bedeutung für den Klienten, über die Erziehung und über die Stellung des Menschen in der Gesellschaft.

Der Therapeut muss über menschliche Umgangsformen verfügen, die dem Klienten Selbstaktualisierung und persönliches Wachstum ermöglichen.

Voraussetzung dafür ist eine Stärkung seiner eigenen Persönlichkeit.

Diese Ueberlegungen können nur als theoretische Annahmen, Herleitungen oder begründete Hypothesen aufgefasst werden.

Sie könnten in weiteren Forschungen empirisch überprüft werden. Das könnte folgenderweise geschehen:

Zukünftige Berater werden nach den oben beschriebenen Kriterien, die zusätzlich noch erweitert werden könnten, ausgebildet. Diese Berater führen eine Beratungstätigkeit aus, entweder in Einzelgesprächen oder wie hier in Gruppen. Dann könnten die Effekte bei den Klienten wieder systematisch überprüft werden anhand persönlicher Berichte oder mittels Tests oder Beobachtungen. Würden in der neuen Untersuchung die Effekte anhand persönlicher Teilnehmerberichte erfolgen, so könnte man diese direkt mit den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung vergleichen, vorausgesetzt, andere wesentliche Bedingungen wären gleich wie in dieser Untersuchung.

Die Ergebnisse würden aufzeigen, ob eine bessere Therapeutenausbildung bessere Therapieeffekte bewirkt.

In C. Rogers' Bemühungen, den Menschen zu mehr Selbstverwirklichung, Selbstbestimmung und Selbstverantwortlichkeit zu ermutigen, sehe ich eine Parallele zu einem wesentlichen Leitsatz der Aufklärungsepoche:

"Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen." 1)

In der Zeit der Aufklärung lag der Schwerpunkt für die Weiterentwicklung und Selbstbestimmung des Menschen im Vertrauen auf die Macht der Vernunft. Bei Rogers liegt der Schwerpunkt für die Selbstbestimmung und Weiterentwicklung des Menschen im Vertrauen in die eigenen Gefühle. Schlussfolgernd aus den oben gemachten Erläuterungen über die Wichtigkeit der Gefühle und der Vernunft könnte der Wahlspruch der Aufklärung: "Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen."²⁾, folgendermassen erweitert werden: "Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes und Deiner eigenen Gefühle zu bedienen."

Forschung über die Ausbildung von Therapeuten ist eine sehr anspruchsvolle und umfangreiche Aufgabe, meiner Ansicht nach auch höchst lohnend. Wenn

1) Kant, I.: Beantwortung der Frage: "Was ist Aufklärung?", 1784. In: Kant's gesammelte Schriften. Bd. 8. Berlin: Reimer, 1912, S. 35

2) ebenda

diese Forschung gründlich weiterbetrieben würde und bei der Therapeuten-
ausbildung die Selbsterfahrung, das Erkennen der eigenen Gefühle, des
eigenen Verhaltens und ein umfangreiches Wissen über die Entwicklungs-
möglichkeiten und optimalen Lebensbedingungen des Menschen miteinbezogen
würden, erhielte man weiteren Aufschluss über die Einflussmöglichkeiten
auf das Wachstum der menschlichen Persönlichkeit.

VI. ERGEBNISSE VON VERGLEICHBAREN UNTERSUCHUNGEN

VI.1. ZUM HEUTIGEN STAND DER FORSCHUNG UEBER PERSONENZENTRIERTE ENCOUNTER-GRUPPEN

Es gibt heute sehr viel Literatur über verschiedenste Arten von Gruppen mit Auswirkungen über ihr therapeutisches Konzept, zum Beispiel psychoanalytische Gruppen, Gestalt-Gruppen, gruppendynamische Gruppen, Kreativitäts-workshops, Alkoholiker-Gruppen, Bioenergetik-Gruppen und Encounter-gruppen. Es werden immer wieder neue Formen von Therapien beschrieben. (vgl. Ruitenbeek, 1971 und Yalom, 1974)

In der Literatur über Gruppenpsychotherapie wird viel ausgeführt über die Theorie, wie eine Gruppe geführt werden kann, wie sich der Therapeut verhalten sollte, welche Variablen für konstruktive Persönlichkeitsänderungen wichtig sind, und über die Klientenselektion, die Dauer und Gestaltung von Gruppensitzungen.

Es gibt jedoch im Vergleich dazu erstaunlich wenig Literatur, Untersuchungen und Beschreibungen über umfassende Auswirkungen und Effekte von Gruppenveranstaltungen auf die Teilnehmer.

Zu diesem Problem schreiben Bednar und Lawlis:

"Nur wenige Gebiete in der Psychologie sind durch eine so diffuse Experimentiererei gekennzeichnet wie die Gruppenpsychotherapie. Dies mag zum Teil das Ergebnis eines praktischen Interesses in spezifischen Gebieten sein; es repräsentiert jedoch vorwiegend das Anfangsstadium der Gruppenpsychotherapie als eigenständiger Disziplin. Der überwiegende Teil der Literatur ist nicht experimenteller Natur, sondern eher eine Beschreibung therapeutischer Erfahrungen oder Empfehlungen." (Bednar und Lawlis, 1971, S. 833, übersetzt von Franke, 1978, S. 62)

Eine ausgearbeitete Theorie ist für ein Therapie-Konzept ohne Frage von grosser Wichtigkeit. Sie bringt jedoch nur geringen Erkenntnisgewinn, wenn eine Ueberprüfung des jeweiligen Konzeptes in der Praxis fehlt.

Wenn Nachbefragungen vorgenommen wurden, so wurden überwiegend objektive Tests verwendet, in denen die Teilnehmer auf standardisierte Fragen kurze, meist vorformulierte, oft dichotome Antworten geben mussten. Die Vorteile dieser Befragungen mit objektiven Tests liegen in der relativ einfachen Handhabung, in der guten Vergleichbarkeit der Teilnehmer untereinander und

in der Vergleichbarkeit der Daten eines Teilnehmers zu verschiedenen Zeitpunkten, zum Beispiel vor und nach der Gruppe.

Selbsterfahrungsgruppen und Gruppentherapien haben vorwiegend im letzten Jahrzehnt eine immer grösser werdende Bedeutung gewonnen.

Ich finde es sehr bedauerlich, wenn die Wirksamkeit dieser neuen, vielversprechenden Möglichkeit von Persönlichkeitsveränderung mit Testmethoden überprüft wird, die voran unbekannte Effekte, die sich möglicherweise in Gruppen ergeben, kaum berücksichtigen können, da die Antworten schon vorgegeben und oft zu undifferenziert sind.

Nur wenige Forscher haben in mir bekannter Literatur die Mühe einer ausführlichen Nachbefragung auf sich genommen.

In den folgenden Kapiteln werden einige Untersuchungen in jeweils kurzen Zusammenfassungen dargestellt. Auf Untersuchungen mit standardisierten Tests wird nur kurz eingegangen (Kap. VI.3.), da das Hauptgewicht dieser Arbeit auf Effekten liegt, die sich in offenen Antworten ergeben haben.

VI.2. UNTERSUCHUNGEN VON C. B. TRUAX UND R. R. CARKHUFF

Truax und Carkhuff untersuchten in zahlreichen Forschungsarbeiten vorwiegend die Beziehungen zwischen bestimmten Therapeutenvariablen und Klientenvariablen in personenzentrierten Therapien, nicht die genaue Art und Weise der Persönlichkeitsveränderung des Klienten.

Sie kamen zu wichtigen Ergebnissen, die die Bedeutung der von Rogers formulierten Therapeutenvariablen "Emotionale Wärme", "Empathisches Verstehen" und "Echtheit" und die Klientenvariable "Selbstexploration" bestätigen. Aufgrund ihrer Forschungsergebnisse formulierten sie Aussagen wie folgende: Realisiert der Therapeut in der Gruppentherapie in hohem Ausmass die Variablen "Empathisches Verstehen", "Emotionale Wärme" und "Echtheit", so führt dies zu konstruktiven Veränderungen und hoher "Selbstexploration" beim Klienten. (Truax, 1966; Carkhuff, 1969)

Truax (1961) untersuchte den gruppenpsychotherapeutischen Prozess bei hospitalisierten Klienten und fand heraus, dass empathisches Verstehen, emotionale Wärme und Echtheit des Therapeuten signifikant positiv korrelierten mit dem Engagement des Klienten in der Therapie, dem Ausmass der

Selbstöffnung und der Selbstexploration des Klienten.

Da Truax und Carkhuff das Hauptgewicht in ihren Untersuchungen auf die Beziehungen zwischen den Therapeuten- und Klientenvariablen anstatt auf die Beschreibung von Effekten legten, sind ihre Untersuchungen nur sehr allgemein mit der vorliegenden Untersuchung vergleichbar.

Die sich entwickelnde Selbstaktualisierung und Selbstfindung der Gruppenteilnehmer werden in den Untersuchungen von Truax und Carkhuff bestätigt, vorausgesetzt, dass die Gruppenhelfer die wichtigen Therapeutenvariablen in hinreichendem Ausmass erfüllen.

VI.3. UNTERSUCHUNGEN VON F. G. PAVEL, K. SANDER UND E. TEUWSEN

Pavel und Sander (1975) und Teuwsen (1975) führten an Studentenberatungsstellen personenzentrierte Encountergruppen durch und prüften die Effekte mit verschiedenen, vorwiegend objektiven Tests. Die Gruppen von ca. 8 - 12 Teilnehmern trafen sich über 4 - 6 Monate in wöchentlichen Abständen.

Pavel und Sander testeten 47 Klienten, Teuwsen 24 Klienten.

Die Testergebnisse ergaben nach den Gruppenveranstaltungen im Vergleich zu den Tests vor den Gruppenveranstaltungen signifikant geringere Werte in den Skalen

Nervosität, Depression, Angst, Gestörtheit, vegetative Störungen, Studienbeeinträchtigungen und Erleben von sozialer Beeinträchtigung und signifikant höhere Werte in den Skalen

Aggressivität, Geselligkeit, Maskulinität, Gelassenheit und intelligentes Problemlöseverhalten.

Die Testergebnisse sind nicht direkt vergleichbar mit den vorliegenden freien Antworten der Teilnehmer, zudem trafen sich die Test-Gruppen wöchentlich jeweils nur 1 - 2 Stunden, nicht über einen längeren Zeitraum. Dennoch möchte ich diese Untersuchungen wegen der geringen Auswahl an vergleichbaren Untersuchungen und für einen umfassenden Ueberblick nicht unerwähnt lassen.

VI.4. UNTERSUCHUNG VON I. D. YALOM UND M. A. LIEBERMANN

Yalom und Lieberman führten 1969 eine umfassende vergleichende Untersuchung über 17 verschiedene Encountergruppen durch, die von Vertretern jeweils verschiedener ideologischer Schulen geleitet wurden, darunter wurde eine Gruppe von einem Vertreter der klientenzentrierten Therapie durchgeführt.

Die Gruppen trafen sich in wöchentlichen Abständen für 3-stündige Sitzungen oder in Marathonsitzungen über 2 - 3 Tage, wobei sich die klientenzentrierte Encountergruppe in einer Marathonsitzung traf.

In Gruppengrösse, Zeitpunkt der Nachbefragung (8 Monate hinterher) und in der Art der Nachbefragung (Tests und Telefoninterviews) ist die Untersuchung vergleichbar mit der vorliegenden. Das wichtigste Ergebnis der Untersuchung war die Erkenntnis, dass das Ausmass von negativen Auswirkungen der Gruppenerfahrung in hohem Ausmass vom spezifischen Typ der Encountergruppe abhing. Negative Erfahrungen machten Gruppenteilnehmer vorwiegend bei einem Gruppentyp, der durch aggressive Stimulation und Ablehnung, durch hohes Charisma des Leiters und durch starke Herausforderung und Konfrontation gekennzeichnet war. Leiter dieses Gruppenstils waren "energisch und ungeduldig, wenn sie keine Anzeichen von psychischem Wachstum oder einer Veränderung in der Gruppe erkennen konnten."

(Liebermann, 1973 (b), S. 305)

Die wenigsten negativen Auswirkungen zeigten sich unter Gruppenleitern, die ihren Teilnehmern beträchtliche positive Unterstützung gewährten, auf das Individuum bedacht waren und Liebe, Information und Ideen gaben, wie man sich ändern kann. (vgl. Lieberman, 1973 (b), S. 288, 307)

Dieses Ergebnis spricht für die Anwendung von personenzentrierten Encountergruppen, da die Gruppen hier relativ unstrukturiert geführt werden (s.o., S. 32) und unbedingte positive Zuwendung und Akzeptierung eines jeden Mitgliedes von wesentlicher Bedeutung sind. Nachbefragungen der klientenzentrierten Gruppe ergaben folgende Ergebnisse, die die Resultate der vorliegenden Untersuchung bestätigen:

- Die Mehrzahl der Teilnehmer lernte, ihre Gefühle auszudrücken.
- Sie erhielten feed-back über sich selbst.

- Sie wurden sich über die Art ihrer persönlichen Beziehungen bewusst.
- Sie empfanden Ähnlichkeiten mit anderen.
- Sie fühlten eine tiefe Verbundenheit mit den Gruppenmitgliedern.
- Sie bewerteten ihr Selbstkonzept positiver. (vgl. Liebermann, 1973 (a), S. 127, 438)

Die von einem Rogers-Vertreter geleiteten Gruppenmitglieder zeigten in dieser Untersuchung keine wesentlich unterschiedlichen Resultate als andere Gruppenmitglieder. Mehrere Mitglieder der klienten-zentrierten Gruppe äusserten sich sogar unzufrieden über das Erlebnis. Sie hatten zwar keine negativen Gefühle gegenüber dem Leiter, aber sie meinten, sie hätten keine konstruktiven Erlebnisse gemacht und nicht viel gelernt. Die Gruppenmitglieder bedauerten hinterher die Passivität, den mangelnden Gefühlsausdruck und die Unmotiviertheit der Beteiligten.

Der Leiter betonte, die Teilnehmer seien unmotiviert gewesen, Risiken auf sich zu nehmen, sich zu öffnen und irgend etwas für eine Veränderung zu tun. Dieses Ergebnis ist vergleichbar mit dem Ergebnis der vorliegenden Untersuchung, dass Teilnehmer mit sich unzufrieden waren, wenn sie das Gefühl hatten, zu passiv gewesen zu sein. (s.o., S. 102)

VI.5. UNTERSUCHUNGEN VON R. TAUSCH UND MITARBEITERN

Eine psychologische Arbeitsgruppe mit Tausch hat sich seit Beginn der siebziger Jahre in zunehmendem Mass mit klienten-zentrierten Encountergruppen beschäftigt und deren Prozesse und Wirksamkeit überprüft.

Die Schwerpunkte der ersten experimentellen Forschungen lagen auf Testuntersuchungen und der Entwicklung von neuen Tests und Skalen, um die Wirksamkeit der Therapeuten- und Klienten-Variablen zu überprüfen.

In neueren Forschungen wurden immer mehr freie Interviews und offene Fragen für die Nachbefragungen verwendet. In den neueren, umfassenden Untersuchungen von Tausch über Encountergruppen werden die gleichen Bedingungen erfüllt wie in der vorliegenden Arbeit, und zwar bezüglich:

- Gruppengrösse (ca. 10 Teilnehmer und 2 Helfer)
- Dauer (12 Stunden an 2 Tagen)
- Art der Nachbefragung (freies Gespräch nach 2 Monaten)

Die wesentlichen Effekte der vorliegenden Untersuchung, die sich unter

- wachsender Selbstaktualisierung und Selbstfindung
- zunehmender Kontakt- und Beziehungsfähigkeit und
- grösserer Einfühlbarkeit und Wahrnehmungsfähigkeit

zusammenfassen lassen, werden auch ausführlich bei Tausch (1979) beschrieben.

Er fasst seine Ergebnisse, die er aufgrund der Nachbefragungen von Teilnehmern gewonnen hat, unter folgenden Themen zusammen:

- Eine Person wird echter, fassadenfreier, innerlich übereinstimmender.
- Eine Person fühlt und erlebt reicher, sie verwertet ihr Fühlen stärker.
- Eine Person kommt sich selbst näher, sie entdeckt mehr sich selbst.
- Eine Person achtet und akzeptiert sich mehr.
- Eine Person geht einfühlsamer, hilfreicher mit sich selbst um.
- Eine Person nähert sich anderen, sie ist freier in ihren Beziehungen zu anderen.
- Eine Person teilt anderen offen ihr Fühlen und Denken mit.
- Eine Person geht einfühlsamer, hilfreicher mit anderen um.

(Tausch, 1979, S. 5)

Es stellte sich heraus, dass das Gruppenerlebnis insgesamt eine sehr positive Erfahrung für die Teilnehmer war. Allen Teilnehmern fiel es hinterher leichter, mit anderen offen zu sprechen.

In klienten-zentrierten Encountergruppen, durchgeführt mit älteren Menschen (über 65 Jahre), stellte sich folgendes heraus:

"Alte Menschen..., die sich in den Gruppengesprächen mehr mit sich selbst auseinandersetzten, gleichzeitig ehrlich sie selbst waren, mit grösserer gefühlsmässiger Nähe zu ihren Erlebniserfahrungen, hatten erheblich weniger bedrückende Einsamkeitsgefühle und waren weniger resignativ und entmutigt vom Altern." (Bergeest u.a., 1977, in: Tausch, 1979, S. 228)

In den von Tausch und Mitarbeitern durchgeführten Encountergruppen wurde auch die sich entwickelnde Hilfsbereitschaft der Teilnehmer beobachtet, die

in der vorliegenden Arbeit in Kap. IV.9.b) beschrieben wurde.

"Die Hilfe für den anderen erfolgt häufig durch Hinhören und Anteilnahme, durch einführendes verstehendes Hineinversetzen in die seelische Welt des anderen und durch Äusserung des Verstandenen. Häufig sind Personen erstaunt darüber, dass sie für den anderen so hilfreich sind. Und sie sind beglückt, dass sie die Fähigkeit und Möglichkeiten haben, andere erreichen zu können." (Tausch, 1979, S. 198)

Für die Ausbildung von Therapeuten und Helfern legt Tausch das Hauptgewicht auf die Auseinandersetzung mit sich selbst und auf die Förderung ihrer seelischen Funktion, weniger auf die rationalen Kenntnisse der menschlichen Lebensbedingungen, auf das Wissen über Kultur und Gesellschaft und die geschichtliche Erforschung der entstandenen menschlichen Werte, wie dies in Kap. IV.9.c) dieser Arbeit ausgeführt wurde.

Gleiches gilt für die Persönlichkeitsförderung der Gruppenmitglieder und für die menschliche Persönlichkeitsentwicklung allgemein.

Gleichwohl misst er der konstruktiven Entwicklung von Menschen und ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen eine gesellschaftspolitische Bedeutung bei im Sinne einer "Vorwärtsentwicklung einer Gesellschaft durch die persönliche Weiterentwicklung ihrer einzelnen Mitglieder." (Tausch, 1979, S. 279)

Das Problem der Nachbetreuung der Gruppenteilnehmer wurde bei Tausch in der Weise berücksichtigt, dass die Mitglieder nach der eigentlichen Gruppenveranstaltung weiterhin in regelmässigen 14-tägigen oder monatlichen Abständen zusammentrafen und ihre freundschaftlichen Beziehungen und auch gegenseitige Hilfe somit aufrechterhalten konnten. (vgl. Tausch, 1976, S. 58)

VI.6. UNTERSUCHUNG VON CH. DEVONSHIRE UND J. KREMER

Devonshire und Kremer (1978) führten in den USA Workshops mit 100 Personen aus 27 verschiedenen Ländern durch. Die Personen waren hinsichtlich Alter, kulturellem Hintergrund und Geschlecht sehr heterogen zusammengesetzt. Die Gruppen wurden nach den Richtlinien von Rogers durchgeführt, die einzelnen Gruppen bestanden aus 10 - 15 Teilnehmern, die sich in einem 4 Tage dauernden "interkulturellen Kommunikations-Workshop" trafen.

Befragungen direkt nach der Durchführung des Projekts fielen weitgehend positiv aus.

Nach einigen Monaten wurden Fragebögen mit offener Beantwortungsmöglichkeit an die Teilnehmer versandt. Die meisten Teilnehmer antworteten, dass sie

- mit der Erfahrung im Workshop zufrieden waren,
- sich verstanden fühlten,
- eine grössere Fähigkeit zu kommunizieren erworben haben,
- bereiter wurden, anderen zuzuhören und
- in der Interaktion mit anderen Menschen kulturellen Unterschieden gegenüber aufmerksamer wurden.

Nur eine Minderheit von Teilnehmern berichtete negative Eindrücke.

Devonshire und Kremer (1978) erwähnten ausserdem ein vergleichbares interkulturelles Encounter-Programm, das in Frankfurt/Main durchgeführt wurde. Dort brachten fast alle Teilnehmer zum Ausdruck, dass die Encountergruppen-Erfahrung für sie hilfreich gewesen sei, und zwar in den folgenden Bereichen:

- grössere Bewusstheit der eigenen Gefühle sowie der Gefühle anderer
- befriedigende Beziehungen zu anderen aufnehmen
- grössere Freiheit im kooperativen Explorieren von Ideen
- der Bewusstheit positiver Gefühle sich selbst gegenüber
- sich bewusst werden, wie andere sie wahrnehmen
- den Gefühlen, die andere ihnen gegenüber haben, offener und akzeptierender gegenüberzustehen
- dem Ausmass der Freiheit, sich selbst auszudrücken
- der Sensitivität Vorgesetzten sowie Mitarbeitern gegenüber
- der Fähigkeit, von anderen zu lernen.

(vgl. Devonshire und Kremer, 1978, S. 3021)

VI.7. UNTERSUCHUNG VON PH. HOBBS

Hobbs (1951) untersuchte personenzentrierte Encountergruppen mit 4 - 8 Teilnehmern, die sich einmal bis mehrmals wöchentlich zu durchschnittlich insgesamt 20 Sitzungen trafen.

Sukzessive Gruppenerlebnisse sind zwar nicht eindeutig vergleichbar mit Marathonsitzungen, dennoch können an dieser Stelle einige Ergebnisse erwähnt werden, da die Gruppen bezüglich der Therapeutenauswahl und des Gruppenkonzeptes nach klienten-zentrierten Therapiekriterien durchgeführt wurden.

Die Gruppenmitglieder wurden um eine schriftliche Bewertung ihrer Erfahrung gebeten. Diese Bewertungen umfassten Feststellungen, die eine grössere Zufriedenheit im täglichen Leben ausdrückten, dass die Gruppe von einigem Nutzen war, und Ansichten, dass die Gruppe für den Betreffenden eine sehr wichtige Erfahrung darstellte.

Die am häufigsten beobachtete Art von Veränderung war die, "dass das Individuum beginnt, seine Welt anders wahrzunehmen." (Hobbs, 1951, S. 284) In den nachfolgenden Untersuchungen wurde festgestellt, dass der aus der Gruppenerfahrung gezogene Gewinn mindestens zwei Jahre anhielt.

Für einige Teilnehmer gab die Gruppe nur den ersten Anstoss zu weiterem Wachsen.

VI.8. UNTERSUCHUNGEN VON C. R. ROGERS UND MITARBEITERN

Rogers verschickte Fragebögen an über 500 Encounter-Teilnehmer 3 - 6 Monate nach einem Marathon-Gruppentreffen. In einer Analyse der Antworten ergab sich, dass nur wenige Teilnehmer ihre Gruppenerfahrung höchst negativ bewerteten, dass die Erfahrung ziemlich wirkungslos gewesen sei und keine wahrnehmbare Veränderung ihres Verhaltens herbeigeführt habe oder dass eine Veränderung nicht von grosser Dauer gewesen sei. Demgegenüber war die überwältigende Mehrheit der Befragten der Ansicht, "die Erfahrung habe zu konstruktiven Resultaten geführt; sie bezeichneten die Erfahrung als sehr positiv und erklärten, ihr Verhalten verändere sich seither fortlaufend in positiver Richtung." (Rogers, 1974, S. 131)

Die Teilnehmer wurden sich ihrer Gefühle bewusster, konnten sie anderen offener mitteilen und nahmen auch die Gefühle anderer eher wahr. Sie verhielten sich nach den Gruppentreffen anders gegenüber engen Beziehungspersonen und gegenüber Freunden, Bekannten und Mitarbeitern. Diese Ergebnisse stimmen weitgehend mit den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung überein.

VI.9. ZUSAMMENFASSENDE BEMERKUNGEN ZU DEN UNTERSUCHUNGEN

Zusammenfassend lässt sich zu den Untersuchungen sagen, dass ein grosser Teil der Gruppenteilnehmer von positiven Erfahrungen berichtet, die in den personenzentrierten Encountergruppen gemacht wurden.

Von den Untersuchungen, die freie Antworten für ihre Ergebnisse verwerteten, lässt sich der grösste Teil der Antworten unter den Schwerpunkten

- wachsende Selbstaktualisierung und Selbstfindung und
- wachsende Beziehungsfähigkeit

zusammenfassen.

Differenziertere Ergebnisse lassen sich vorwiegend in den Forschungen von Tausch und Rogers und ihren Mitarbeitern finden.

Tausch gibt besonders in seinem neuen Buch "Gesprächspsychotherapie" einen systematischen Ueberblick über die persönlichen Erlebnisse von Encountergruppen-Teilnehmern. Rogers fügt in der Literatur die zahlreichen persönlichen Erlebnisse der Teilnehmer eher im laufenden Text ein.

Das Ziel der vorliegenden Forschungsarbeit war, frei formulierte Teilnehmerberichte unter Schwerpunkten zusammenzufassen und hinterher die häufigsten Teilnehmer-Aussagen mit wesentlichen Therapie-Variablen und -Kriterien von Rogers in Beziehung zu bringen und miteinander zu vergleichen.

In neuester Literatur hat Tausch (1979) einen wesentlichen Beitrag geliefert, den Mangel an ausführlichen Erfolgs-Untersuchungen von psychotherapeutischen Einzel- und Gruppengesprächen für die personenzentrierte Therapie zu beheben.

LITERATUR

- Bach, G. R., Wyden, P.: Streiten verbindet; Spielregeln für Liebe und Ehe. Düsseldorf: Diederichs 1975.
- Bense, A.: Erleben in der Gesprächspsychotherapie; die Experiencing-Theorie Gendlins in der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie. Weinheim: Beltz, 1977.
- Bednar, R. L. & Lawlis, G. F.: Empirical Research in Group Psychotherapy. In: A. E. Bergin & S. L. Garfield (Ed.): Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change; An Empirical Analysis. New York: Wiley, 1971, 812 - 838.
- Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Ed.): Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change; An Empirical Analysis, New York: Wiley, 1971.
- Bommert, H. & Dahlhoff, H.-D. (Hrsg.): Das Selbsterleben in der Psychotherapie, München: Urban u. Schwarzenberg, 1978.
- Carkhuff, R. R.: Helping and Human Relations, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969.
- Devonshire, Ch. & Kremer, J.: Die Anwendung personenzentrierter Encounter-Gruppen zur Förderung interkultureller Kommunikation und in verschiedenen gesellschaftlichen Untergruppen. In: Pongratz, L. J. (Hrsg.): Handbuch der Psychologie, Bd. 8, 2. Halbband, Göttingen: Hogrefe, 1978, 3002 - 3034.
- Franke, A.: Die klientenzentrierte Gruppenpsychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer, 1978.
- Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. München: Kindler, 1975.
- Gendlin, E. T.: Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung. In: Bommert, H. & Dahlhoff, H.-D. (Hrsg.): Das Selbsterleben in der Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, 1978.
- Helm, J. (Hrsg.): Psychotherapieforschung. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften, 1972.
- Hobbs, N.: Gruppen-bezogene Psychotherapie. In: Rogers, C. R.: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, München: Kindler, 1972.
- Holzkamp, K.: Kritische Psychologie. Frankfurt/M.: Fischer, 1973.
- Jankowski, P., Tscheulin, D., Fietkau, H.-J. & Mann, F. (Hrsg.): Klientenzentrierte Psychotherapie heute. Göttingen: Hogrefe, 1976.

- Kant, I.: Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?, 1784. In: Königlich Preussische Akademie der Wissenschaften (Hrsg.): Kant's gesammelte Schriften. Bd. 8. Berlin: Reimer, 1912, 33 - 42.
- Kremer, J.: siehe Devonshire, Ch.
- Minsel, W.-R.: Praxis der Gesprächspsychotherapie. Graz: Böhlau, 1974.
- Liebermann, M. A., Yalom, I. D. & Miles, M. B.: Encounter Groups: First Facts. New York: Basic Books, 1973(a).
- Mayntz, R., Holm, K. & Hübner, P.: Einführung in die Methoden der empirischen Soziologie. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1972.
- Matarazzo, R. G.: Research on the Teaching and Learning of Psychotherapeutic Skills. In: Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Ed.): Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change; An Empirical Analysis. New York: Wiley, 1971, 895 - 921.
- Pavel, F.-G.: Die klientenzentrierte Psychotherapie; Entwicklung, gegenwärtiger Stand, Fallbeispiele. München: Pfeiffer, 1978.
- Pavel, F.-G. & Sander, K.: Psychotherapeutische klientenzentrierte Selbst-erfahrungsgruppen. Gruppendynamik, 1975, 5, 237 - 250.
- Rogers, C. R.: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. München: Kindler, 1972(b).
- Rogers, C. R.: Die Kraft des Guten. München: Kindler, 1978.
- Rogers, C. R.: Die nicht-direktive Beratung. München: Kindler, 1972(a).
- Rogers, C. R.: Encounter-Gruppen. München: Kindler, 1974.
- Rogers, C. R.: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett, 1973.
- Rogers, C. R.: Lernen in Freiheit. München: Kösel, 1977(a).
- Rogers, C. R.: The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. Journal of Consulting Psychology, 1957, Vol. 21, No. 2, 95 - 103.
- Rogers, C. R.: Therapeut und Klient. München: Kindler, 1977(b).
- Ruitenbeek, H. M. (ed.): Group Therapy Today, Chicago: Aldine-Atherton, 1971.

- Sander, K., Pavel, F.-G., Palm, Ch. & Lück, H.: Ergebnisse und Aenderungsbedingungen bei psychotherapeutischen klientenzentrierten Selbsterfahrungsgruppen. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik. 1974, H. 1, 41 - 53.
- Sager, J. & Singer Kaplan, H. (Hrsg.): Handbuch der Ehe-, Familien- und Gruppen-Therapie. München: Kindler, 1973.
- Strotzka, H. (Hrsg.): Psychotherapie: Grundlagen, Verfahren, Indikationen. München: Urban & Schwarzenberg, 1975.
- Tausch, R. & Tausch A.-M.: Gesprächspsychotherapie. (5. Aufl.) Göttingen: Hogrefe, 1973.
- Tausch, R. & Tausch A.-M.: Gesprächspsychotherapie. (7. Aufl.) Göttingen: Hogrefe, 1979.
- Tausch, R.: Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Encounter-Gruppen. In: Jankowski, P. u.a. (Hrsg.): Klientenzentrierte Psychotherapie heute. Göttingen: Hogrefe, 1976.
- Tausch, R. & Tausch, A.-M.: Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie. In: Pongratz, L. J. (Hrsg.): Handbuch der Psychologie. 8. Bd., 2. Halbband. Göttingen: Hogrefe, 1978, 1911 - 1954.
- Teuwsen, E.: Klientenzentrierte Selbsterfahrungsgruppen in der Studentenberatung. Gruppendynamik, 1975, 5, 250 - 255.
- Truax, C. B. & Mitchell, K. M.: Research on Certain Therapist Inter-personall Skills in Relation to Process and Outcome. In: Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Ed.): Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change: An Empirical Analysis. New York: Wiley, 1971, 299 - 344.
- Yalom, I. D. & Liebermann, M. A.: Eine Studie über negative Auseinandersetzungen bei Encounter-Gruppen. In: Sager, J. & Singer Kaplan, H. (Hrsg.): Handbuch der Ehe-, Familien- und Gruppen-Therapie. München: Kindler, 1973.
- Yalom, I. D.: Gruppenpsychotherapie. Grundlagen und Methoden. München: Kindler, 1974.

LEBENS LAUF

Am 5. Mai 1950 wurde ich, Ilka Hauenstein, geb. Wittenberg, als Tochter des Ferdinand Wittenberg und seiner Ehefrau Ilse, geb. Hesse, in Hannover geboren.

In Hannover besuchte ich ab April 1955 die Volksschule, danach ab April 1960 das neusprachliche und mathematisch-naturwissenschaftliche Käthe-Kollwitz-Gymnasium, wo ich im Mai 1969 das Abitur ablegte.

Auf das Winter-Semester 1969/70 immatrikulierte ich mich an der Technischen Hochschule Hannover, danach ab Sommer-Semester 1970 an der Universität Hamburg für die Fächer Psychologie, Soziologie und Pädagogik. Ich besuchte Vorlesungen und Seminarien bei den Herren Prof. Dr. R. Tausch, Prof. Dr. P. Hofstätter, Prof. Dr. H. Schmale und Prof. Dr. K. Pawlik.

Nach dem Studienabschluss am 1. November 1976 siedelte ich nach Zürich über, und es entstand an der Universität Zürich unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. D. von Uslar die vorliegende Dissertation. Am 20. Februar 1981 schloss ich aufgrund dieser Untersuchung meine Studien an der Universität Zürich mit dem Doktorat ab.

